

令和8年度(2026年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅲ

	献立名	材 料	2人分		代替品	作 り 方 ★「献立名」の2次元コードから、動画で作り方を確認できます。
			g	めやす		
主食	ごはん	ごはん	300			
主菜	厚揚げと豚肉のみそ炒め	厚揚げ チンゲンサイ まいたけ 豚もも肉 かたくり粉 ごま油 にんにく(すりおろし) A みそ 酒 みりん 砂糖	160 100 60 60 3 4 4 18 15 18 6	小さじ1 小さじ1 小さじ2	小松菜 しめじ 豚ひき肉 サラダ油	① 厚揚げは油抜きし、一口大に切る。 ② チンゲンサイは2cm長さに切り、茎と葉に分ける。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。 ③ 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶす。 ④ フライパンにごま油とにんにくを入れ熱し、③を炒め、①、まいたけを加えて中火で炒める。 ⑤ まいたけがしんなりしたら、チンゲンサイの茎を加え炒める。茎に火が通ったら、葉を入れてさっと炒める。 ⑥ 合わせたAを加え、強火で手早く炒める。
副菜	トマトと豆苗のさっぱり和え	トマト たまねぎ 豆苗 B はちみつ レモン汁	120 30 20 11 8	大さじ1/2強 大さじ1/2強	ミニトマト かいわれ大根 りんご酢	① トマトは一口大に切り、たまねぎはすりおろす。 ② 豆苗は根を切り落とし、ラップに包み、電子レンジ(500W)で、20秒加熱する。粗熱がとれたら、2cm長さに切る。 ③ ボウルにBを混ぜ合わせる。 ④ ③に①、②を加えて混ぜ、冷蔵庫で20分程度冷やして味をなじませる。
汁物	干しいたけの根菜スープ	干しいたけ(スライス) たまねぎ にんじん ベーコン(スライス) ごぼう れんこん 水 コンソメ(顆粒) 塩 黒こしょう	2 20 40 10 20 20 400 2 0.4 少々	小さじ2/3	ウインナー 大 根	① 鍋に干しいたけと水を入れ、中火にかける。 ② たまねぎは薄切り、にんじんは2mm厚さのいちょう切り、ベーコンは8mm幅に切る。 ③ ごぼうは縦半分にして斜め薄切り、れんこんは2mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。 ④ ①が沸騰したら②、③、コンソメと塩を加えて煮て、あくが出たら取り除く。 ⑤ 野菜に火が通ったら、器に盛り、黒こしょうをふる。

栄養量 (1人分)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	234	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0.0
厚揚げと豚肉のみそ炒め	261	16.8	14.9	14.2	250	3.4	1.2
トマトと豆苗のさっぱり和え	39	1.0	0.1	9.3	10	0.2	0.0
干しいたけの根菜スープ	39	1.7	1.0	7.0	14	0.2	0.7
1食分(合計)	573	23.3	16.5	86.2	279	4.0	1.9

この献立の1食分を
食事バランスガイドでみると...

