

令和8年度(2026年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅱ

	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	鮭のごまピー焼き	鮭(無塩) A [わさび(練り) 6 マヨネーズ 12 バターピーナッツ 8 いりごま(黒) 8 えのきたけ 40 エリンギ 40 B [酒 5 うすくちしょうゆ 3 レモン 20	120 6 12 8 8 40 40 5 3 20	2 切 れ 小さじ1強 大さじ1 大さじ1弱 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2	鶏 肉 マスタード 白 いりごま(白) しめじ しいたけ	① 鮭は水気をふきとり、皮の多い面を下にし、上側に混ぜ合わせたAをまんべんなく塗る。 ② 粗く砕いたピーナッツといりごまを合わせ、①の上にもまんべんなくのせる。 ≪付け合わせ≫ ③ えのきたけは4cm長さ、エリンギは4cm長さの短冊切りにする。 ④ 約20cmに切ったアルミホイルに③をのせ、Bをかけ、輪切りにしたレモンをのせる。 ⑤ アルミホイルの手前と奥側を合わせて折って閉じ、両端もしっかり閉じる。 ⑥ 180℃に予熱したオーブンで②と⑤をオープンシートにのせ、20分ほど焼く。
副菜	梅風味のほっくりさつまいも	さつまいも 梅干し(塩漬) <small>塩分濃度 8%程度</small> C [みりん 12 砂糖 4 しょうゆ 2 水 40	100 6 12 4 2 40	小 さ じ 2 小 さ じ 1 強 小 さ じ 1 / 3	さといも	① さつまいもは皮付きのまま8mm幅の輪切りにし、水にさらす。(大きい場合は半月切りにする) ② 梅干しは種をとり、細かくきざみ、Cと混ぜ合わせる。 ③ 耐熱容器に水気をきった①と②を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出し、全体を軽く混ぜ合わせ、①に火が通るまで、さらに電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。 ④ ③を軽く混ぜ合わせ、皿などに重ならないように広げ、汁をかけ、ラップをする。途中、表裏を返しながらから10分ほど置き、味をなじませる。
汁物	ちゃんぽん風ミルクスープ	キャベツ 40 たまねぎ 60 小松菜 30 にんじん 10 バター(有塩) 6 カットきくらげ(乾) 3 コーン(缶詰) 20 牛乳 200 鶏がらスープの素 3 黒こしょう(粗挽き) 少々	40 60 30 10 6 3 20 200 3 少々	小 さ じ 1	白 菜 も や し チンゲンサイ 豆 乳 コンソメ	① きくらげは水で戻し、水気をきり、食べやすい大きさに切る。 ② キャベツは一口大、たまねぎは薄切り、小松菜は4cm長さ(葉と茎を分ける)、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。 ③ 鍋にバター、たまねぎ、にんじんを入れ中火で炒める。 ④ たまねぎがしんなりしたら、キャベツ、小松菜の茎、①を入れ炒める。 ⑤ キャベツがしんなりしたら、小松菜の葉、コーンを入れ、全体に火が通るまで炒める。 ⑥ 弱火にし、牛乳、鶏がらスープの素を入れて混ぜ、中火にして沸騰直前まで加熱する。 ⑦ 器に⑥を盛り、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
鮭のごまピー焼き	191	16.7	11.8	6.9	68	1.2	0.6
梅風味のほっくりさつまいも	88	0.6	0.3	21.6	21	0.3	0.7
ちゃんぽん風ミルクスープ	115	4.5	6.3	12.5	156	1.1	1.0
1食分(合計)	628	25.6	18.9	96.7	250	2.8	2.3

