

# 令和6年度(2024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	ピーマンの肉詰め	ピーマン	2個			① たまねぎはみじん切りにし、はんぺんはフォーク等で細かくつぶす。 ② 鶏ひき肉を粘りが出るまでこねる。 ③ ②に①とパン粉、溶いた卵を入れてよくこねる。 ④ ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り除く。内側に薄力粉を薄くふりかけ、③を詰める。 ⑤ フライパンに油を熱し、肉の面を下にして並べ、中火でこんがり焼き色がつくまで焼く。裏返して蓋をし、弱めの中火で5分ほど焼く。 ⑥ 火を少し強めて、Aをかける。再び裏返して肉の面にもAをからめ、30秒ほどで火を止め、肉詰めを器に盛る。 ⑦ フライパンに残ったAを煮詰め、⑥にかける。
		薄力粉	1	小さじ1/3	片栗粉	
		鶏ひき肉	100		豚ひき肉	
		たまねぎ	30		白ねぎ	
		はんぺん	30	1/3枚		
		パン粉	2	小さじ2		
		卵	16	1/3個分		
		油	4	小さじ1		
		A	8	小さじ1強		
		しょうゆ	8	小さじ1強		
		みりん	8	小さじ1強		
		砂糖	3	小さじ1		
		《付け合わせ》			さつまいも かぼちゃ	
		じゃがいも	60			
		むき枝豆(ゆで)	20			
		プロセスチーズ	8			
		こしょう	少々	少々		
		トマト	100		ミニトマト	
副菜	にんじんと舞茸のきんぴら	にんじん	50		しめじ	① にんじんは皮をむき、せん切りにする。まいたけは細かくほぐす。 ② フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。 ③ しんなりしたら火を弱め、Bを入れて全体につやがでるまで炒め、しょうゆを入れてさらに炒める。 ④ 火を止めて、すりごまを入れて混ぜる。
		まいたけ	40			
		ごま油	5	小さじ1強		
		B	2	小さじ2/3		
		砂糖	2	小さじ1/2弱		
		酒	2	小さじ1		
		しょうゆ	6	小さじ1		
		すりごま(白)	2	小さじ1		
汁物	なめこ汁	なめこ	30		焼きふた	① なめこは水洗いし、ザルにあげてよく水気をきる。豆腐は1cmの角切りにする。 ② ごぼうは細めのささがきにして、水につけてあく抜きする。ザルにあげ、水気をしぼる。 ③ 鍋にだし汁、②を入れてあくをとりながら中火で煮る。 ④ ③に①を入れ、中火で1分ほど煮る。 ⑤ みそを溶き入れ、小口切りのこねぎを入れる。
		絹ごし豆腐	60		たまねぎ	
		ごぼう	14			
		だし汁	200	1カップ		
		みそ	15	小さじ2・1/2	長ねぎ	
		こねぎ	6		みつば	

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(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	2.3	5	0.2	0.0
ピーマンの肉詰め	218	15.2	10.8	17.7	4.7	55	1.3	1.0
にんじんと舞茸のきんぴら	47	1.0	3.2	4.6	1.5	19	0.3	0.4
なめこ汁	40	3.0	1.4	5.0	1.6	38	0.7	0.9
1食分(合計)	539	23.0	15.9	83.0	10.1	117	2.5	2.3

この献立の1食分を食事バランスガイドでみると…

