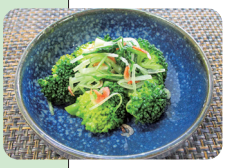
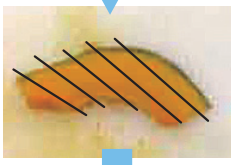
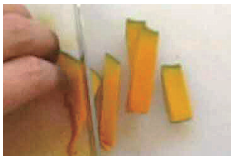
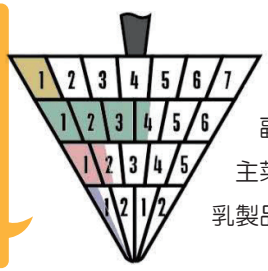
令和5年度（2023年度）すこやか食生活改善講習会　献立Ⅰ

	献立名	材　料	2人分 g	2人分 めやす	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。
主食兼主菜	大豆入りトマトリゾット風 	ごはん	260			① 大豆は水気をきる。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ たまねぎ、にんじん、ベーコンは粗みじん切りにする。 ④ フライパンにオリーブ油と②を熱し、香りが立ったら③を炒める。 ⑤ たまねぎがしんなりしたら、A、①、ごはんの順に加え、全体をざっくり混ぜ、蓋をして弱火で５分程度煮る。 ⑥ とろみがついてきたら、塩で味をととのえ、豆乳を加えて、軽くふつふつとしてきたら火を止める。 ⑦ 器に盛り、粉チーズをかけ、みじん切りにしたパセリを飾り、黒こしょうをふる。
		大豆(水煮)	100			
		にんにく	2			
		たまねぎ	40			
		にんじん	20			
		ベーコン	30		ウインナーひき肉	
		オリーブ油	4	小さじ1		
		A カットトマト缶	100		トマト	
		A 水	200	1カップ		
		A コンソメ(顆粒)	2	小さじ2/3		
		塩	0.6			
		豆乳(無調整)	60		牛乳	
		粉チーズ	10	大さじ1・2/3		
		パセリ	4			
		黒こしょう(粗びき)	少々	少々		
副菜	ブロッコリーとさくらえびのさっぱり和え 	ブロッコリー	100		アスパラガス	① ブロッコリーは小房に分け、色よくゆで、水気をきる。 ② みずなは４ｃｍ長さに切り、さっとゆで、水気をきる。 ③ ボウルにＢを合わせ、さくらえび、②を混ぜ合わせる。 ④ ①を③で和える。
		みずな	40		かいわれ大根	
		さくらえび	2		鶏ささみ	
		B 酢	10	大さじ2/3		
		B しょうゆ	4	小さじ2/3		
		B 砂糖	3	小さじ1		
副菜	かぼちゃとしめじのきんぴら 	かぼちゃ	120		さつまいも じゃがいも	① かぼちゃは皮付きのまま、８mm幅の拍子木切りにする。 ② しめじは石づきをとり、ほぐす。太いものは縦半分にさく。 ③ 鍋にごま油を熱し、①②を加え、中火でよく炒める。 ④ ③にCを加え、汁気がなくなるまで弱火で炒り煮する。 ⑤ 器に盛り、いりごまを散らす。 「拍子木切り」 厚さ8mmに切ったものを、ななめ(幅8mm)に切る(四角い棒状にする)  
		しめじ	60		エリンギ	
		ごま油	4	小さじ1		
		C 酒	8	小さじ2弱		
		C しょうゆ	6	小さじ1		
		C みりん	6	小さじ1		
		C 砂糖	4	小さじ1・1/3		
		いりごま	2	小さじ2/3	スライスアーモンド	

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)
大豆入りトマトリゾット風	403	16.1	13.9	58.9	142	2.0	1.5
ブロッコリーとさくらえびのさっぱり和え	36	3.9	0.3	6.1	88	1.1	0.3
かぼちゃとしめじのきんぴら	100	2.3	2.9	17.7	22	0.7	0.4
合計	539	22.3	17.1	82.7	252	3.8	2.2

この献立を食事バランスガイドでみると…



主食 1つ
副菜 3.5つ
主菜 1.5つ
乳製品 0.5つ