

令和5年度(2023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	豚肉のピカタ カレー風味	豚もも (一口カツ用・脂身なし) 塩 こしょう 薄力粉 パセリ 卵 A 粉チーズ カレー粉 油 トマト サニーレタス	120 0.6 適宜 6 4 30 4 1 6 60 14	小さじ2 小さじ2 小さじ1/2 大さじ1/2	牛肉 バター ミニトマト	① 豚肉は薄くそぎ切りにし、めん棒等でたたきのばす。 ② ①の両面に塩、こしょうをし、薄力粉をまぶす。 ③ ボウルにみじん切りにしたパセリとAをよく混ぜ合わせ、②をくぐらせる。 ④ フライパンに油を熱し、③を中火で焼く。 ⑤ 焼きあがったら、器に盛り、くし形に切ったトマトとサニーレタスを添える。
副菜	春菊と 切干し大根の サラダ	春菊 切干し大根 にんじん しょうゆ だし汁(かつお) いりごま マヨネーズ C うすくちしょうゆ 砂糖	60 10 10 4 30 6 8 4 1	小さじ2/3 大さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ2/3 小さじ1/3	ほうれんそう もやし	① 切干し大根は水で戻し軽くしぼり、3cm長さに切ってBで下味をつける。 ② 春菊はゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。 ③ にんじんは3cm長さのせん切りにし、ゆでて水気をきる。 ④ ごまをいり、よくすって、Cと混ぜ合わせる。 ⑤ 軽くしぼった①と②③を④で和える。
汁物	枝豆の ポタージュ	むき枝豆(冷凍) じゃがいも たまねぎ 水 コンソメ 牛乳 塩 こしょう 黒こしょう	60 60 50 100 2 100 0.6 適宜 適宜	1/2カップ 小さじ2/3 1/2カップ	そら豆 長ねぎ 豆乳	① むき枝豆は1人あたり4粒飾り用にとっておく。(必要に応じ加熱する) ② じゃがいも、たまねぎはうす切りにする。 ③ 鍋に水、コンソメ、むき枝豆、②を入れ、ふたをしてたまねぎがやわらかくなるまで弱火で10～15分煮る。 ④ ③に牛乳を入れ、ミキサーにかける。 ⑤ ④を鍋に戻し温めて、塩、こしょうで味を調える。 ⑥ ⑤を器に盛り、むき枝豆を飾り好みで黒こしょうをふる。

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
豚肉のピカタカレー風味	160	16.3	8.8	4.6	52	1.1	0.6
春菊と切干し大根のサラダ	72	2.3	4.7	6.5	100	1.0	0.8
枝豆のポタージュ	102	6.5	4.2	13.3	83	1.0	0.8
合計	568	28.9	18.2	80.1	240	3.3	2.2

この献立を
食事バランスガイドで
みると：

主食 1.5つ
副菜 2.5つ
主菜 2つ
乳製品 0.5つ