

食生活改善推進員研修会					
1日の野菜摂取目標量を知っていますか？(答えは献立表の下)					
廿日市市健康福祉部 健康福祉総務課 竹森 2025/4					
	献立名	材料	分量 (4人分)	作り方	
主食	♪新しょうがごはん E:262kcal 塩分:0.48g	米 新しょうが うすくちしょうゆ	300 g 2合 40 g 12 g 小さじ2	① 新しょうがは皮の黒いところを軽くこそいだ後、みじん切りにする。 ※普通のしょうがの場合は、皮をむいてみじん切りにした後、水にさらす ② 米を洗い、分量の水、新しょうが、しょうゆを入れて炊く。	
	♪たまねぎとエビのかき揚げ E:165kcal 塩分:0.37g	たまねぎ みつば ヨリエビorパナメイエビ 薄力粉(まぶす用) 油(吸収量) 塩 A { 薄力粉 片栗粉 冷水	140 g 30 g 120 g 18 g 大さじ2強 24 g 大さじ1と1/2 0.8 g ひとつまみ強 48 g 大さじ6 20 g 大さじ2 108 g 1/2カップ強	① たまねぎは薄切りに、みつばは3cm長さに切る。ヨリエビは頭を取る。(パナメイエビは殻をむいて、背わたを取り、1. 5cmに切る) ② ボウルにAを入れ、衣をつくる。 ③ 別のボウルに、たまねぎ、みつば、エビを入れて薄力粉(まぶす用)を全体にまぶす。②の衣を加えてさっくり混ぜ合わせる。 ④ 鍋に底から3cmほどの高さまで油を入れて、180℃に熱する。③の一人分をお玉ですくい、落とし入れる。上下を返しながら、全体がきつね色になるまで揚げる。同様に人数分作り、塩を軽くつけて食べる。	
副菜	♪野菜ののり酢和え E:37kcal 塩分:0.5g	チンゲンサイ もやし 刻みのり すりごま A { みりん しょうゆ 砂糖 酢	200 g 150 g 5.2 g 6 g 小さじ2 6 g 小さじ1 12 g 小さじ2 8 g 大さじ1弱 7.2 g 大さじ1/2	①チンゲンサイは1cm幅に切り、もやしはざく切りにしておく。 ②Aをよく混ぜ合わせておく。※大量に作る場合で、みりんの量が多くなる場合は、アルコールを飛ばした後、他の調味料と混ぜるようにする。 ③すりごまは炒って香りを出す。 ④①の野菜をゆでて、流水で冷まし、水気を絞る。 ⑤②～④を混ぜ合わせ、刻みのりと和える。	
	♪春野菜と鶏肉のみそ汁 E:119kcal 塩分:1.14g	鶏もも肉 新じゃがいも 新ごぼう 春キャベツ 人参 スナップエンドウ 酒 だし汁 [昆布 かつお節 みそ	100 g 80 g 60 g 60 g 40 g 40 g 30 g 大さじ2 600 g 3カップ 6 g 6 g 32 g 大さじ2弱	①昆布とかつお節でだしをとる。 ②新じゃがいも、新ごぼう、人参は、皮をむいて乱切りにする。春キャベツは、一口大に切り、スナップエンドウは、筋を取って斜め半分に切る。鶏肉は、食べやすい大きさに切る。 ③鍋に酒を入れ熱し、新ごぼう、人参、鶏肉を入れて炒める。鶏肉に色が付いたら、①のだし汁を加え、蓋をして具材が半煮えになるまで煮る。 ④新じゃがいもを加え、全ての具材に火が通ったら、春キャベツ、スナップエンドウを加え、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。	
デザート	♪みるくくずもち E:105kcal 塩分:0g	片栗粉 牛乳 砂糖 きな粉	33 g 大さじ3と1/3 210 g 2カップ強 33 g 大さじ3と1/3 12 g 大さじ2と1/3	①鍋に片栗粉、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。火にかけ、絶えずかき混ぜながら、固まってきたら弱火にして、1～2分練る。 ②水でぬらした型に入れてのばし、粗熱がとれたら、冷蔵庫にれて冷やす。 ③スプーンで一口大に切って、きな粉をまぶす。	
答え 350g(小鉢に5～6皿程度です)					
※この1食の献立で、1日に必要な野菜350gの5割がとれます。				エネルギー	688 kcal
				塩 分	2.5 g
				タンパク質	24.6 g
				野菜摂取量	190 g