

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 2026/1

	献立名	材料	分量 (4人分)	作り方
主食	角寿司  だし汁1/2カップ A ※米が手や型につかない様、合わせ酢と同量の手酢を用意し、その都度適量使用 E 341kcal 塩分 1.9g	精白米 昆布 酢 砂糖 塩 ごぼう 人参 油揚げ 干しいたけ 昆布 かつお節 砂糖 みりん しょうゆ 桜でんぶ 卵 パナメイエビ 絹さや	300 g 2合 2 g 40 g 大さじ3弱 30 g 大さじ3 6 g 小さじ1 20 g 20 g 7 g 5 g 1 g 2 g 4 g 小さじ1強 5 g 小さじ1弱 9 g 大さじ1/2 4 g 小さじ1 50 g 30 g (酢20g、砂糖10g) 16 g	① 米をとぎ、分量より少し少なめの水と昆布を入れて炊く。 ② 中具を作る (1) 干しいたけは水で戻しておく。油揚げは油抜きしておく。 (2) ごぼうは小さめのさがき、人参は短めの千切りにする。 (3) (1)の干しいたけと油揚げを細かく切る。 (4) (2)、(3)をAのだし汁で煮て、砂糖、みりん、しょうゆで味をつけ、汁気がなくなるまで煮詰める。 ③ 上置きを作る (1) 卵は薄く焼き、短めの錦糸卵を作る。 (2) えびは殻付きのままゆでて殻を剥き、甘酢(分量外 酢:さとう=2:1)に浸してから等分にそぎ切りする。 (3) 絹さやは筋をとり、さつゆがいて細かく切る。 ④ 炊けたごはんに合わせて酢を入れ混ぜ、すし飯をつくる。 ⑤ ④のすし飯の中に②の中具を入れて軽く丸める。手酢をつけた押し寿司の型に入れて、上部が平になるよう整える。 ⑥ ⑤を押し型で押し、下の型を上にならずようにして型抜きをする。 ⑦ 型から出した押し寿司の上に、上置きを飾る。
	副菜①	ほうれん草と大豆のおひたし E 48kcal 塩分 0.2g	ほうれん草 水煮大豆 すりごま かつお節 砂糖 しょうゆ	160 g 70 g 2 g 小さじ2/3 4 g 5 g 大さじ1/2 7 g 小さじ1強
副菜②	のっぺい  だし汁1と1/2カップ A E 161kcal 塩分 1.2g	鶏もも肉 大根 里芋 ごぼう 人参 れんこん 板こんにゃく 油揚げ 干しいたけ ねぎ 油 煮干し 昆布 砂糖 しょうゆ 酒	120 g 160 g 120 g 40 g 40 g 40 g 50 g 12 g 12 g 8 g 12 g 大さじ1弱 10 g 2 g 9 g 大さじ1弱 27 g 大さじ1と1/2 15 g 大さじ1	① Aでだしをとっておく。 ② 根菜類と里芋は小さめの乱切り、板こんにゃくはそぎ切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 干しいたけは水で戻し、一口大に切る。油揚げは油抜きをして縦半分に切り、1~2cm幅に切る。 ④ ごぼう、人参、れんこん、里芋、大根、板こんにゃくを下茹でし、8割程度火を通しておく。 ⑤ 鶏肉を食べやすい大きさに切る。 ⑥ 鍋に油をひいて鶏肉を炒め、ねぎ以外の具材とだし汁を加えて煮る。 ⑦ 調味料を加えて味を整え、ねぎをちらす。 
デザート	豆乳プリンのルバーブジャム添え  E 125kcal 塩分 0g	調製豆乳 粉寒天 砂糖 水 ルバーブ 砂糖 レモン果汁	200 ml 1カップ 2 g 小さじ1 40 g 大さじ4 200 g 1カップ 120 g 48 g 大さじ5弱 7 g 小さじ1と1/2	① 豆乳プリンを作る (1) 鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、中火にかける。 煮立ったら少し火を弱め、混ぜながら1~2分煮る。 (2) 砂糖を加えて煮溶かし、火を止め、豆乳を加えて混ぜる。 (3) 器に流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。 ② ルバーブジャムを作る (1) ルバーブは皮付きのまま2cm幅に切って鍋に入れ、砂糖を入れて混ぜ合わせて、ラップをして1時間程置く。 (2) 水分がしみ出たら、弱火にかけて木べらで混ぜながらひと煮立ちさせる。 (3) アクを取りつつ、弱火で15~20分程度なめらかになるまで混ぜながら煮込む。 (4) レモン汁を入れて、よく混ぜ合わせ、火からおろして粗熱をとって完成。

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のおよそ6割がとれます。

エネルギー	675 kcal
塩分	3.3 g
タンパク質	21.1 g
野菜摂取量	203 g