



令和5年2月15日・3月1日

献立	材料	分量 (2人)	分量 (4人)	作り方
ご 雑 飯 穀	米 十六穀米	130g 10g	260g 20g	①お米は洗い、分量の水を入れ、浸水させる。 ②十六穀米を加えて、軽く混ぜ、通常どおり炊く。 エネルギー：251kcal 食塩相当量：0g
さわらの 中華蒸し	さわら(半分切り) 豆苗 乾燥わかめ しょうが 小ねぎ 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ オイスターソース バルサミコ酢 酢 ごま油 豆板醤	80g×2 1P(200g) 3g 15g 20g 少々 少々 10g 6g 3g 2.5g 2.5g 0.8g 1.2g	80g×4 2P(400g) 6g 30g 40g 少々 少々 20g 12g 6g 5g 5g 1.6g 2.4g	①さわらに塩、こしょうをふる。豆苗は根元を切り落とし、長さを3等分に切る。わかめは水戻しして、水気を切る。 ②しょうがはせん切りに、ねぎは小口切り。 ③耐熱皿に豆苗、わかめを敷き、さわらをのせる。②をのせて酒をふり、ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで5~7分加熱する。 ④器に盛り、混ぜ合わせたAを回しかける。 エネルギー：173kcal 食塩相当量：0.9g
納豆 なすの油 みそかけ	納豆(ひきわり) なす ごま油 みそ みりん	1パック 2本 3g 5g 5g	2パック 4本 6g 10g 10g	①なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、皮に5mm間隔で斜めに切り目を入れ、さらに斜め半分に切る。 ②フライパンにごま油を熱し、①を皮を下にして並べ入れ、ふたをして中火~弱火で焼く。返して同様に焼き、器に盛る。 ③納豆とBをまぜ合わせ、②にかける。 エネルギー：115kcal 食塩相当量：0.6g
卵の 中華 スープ	もやし キムチ 卵 薄口しょうゆ 水	50g 50g 1個 6g 300g	100g 100g 2個 12g 600g	①もやしは洗って水気を切り、長さを半分に切る。キムチは1cm幅に切る。卵はボウルに割りほぐす。 ②鍋に水を入れ、煮立ったら弱火にし、もやし、キムチを加える。卵液を細く流し入れ、ふんわりとしたら、薄口しょうゆを入れて火を止める。 エネルギー：60kcal 食塩相当量：1.1g
かぼ ちゃん	プレーンヨーグルト かぼちゃ シナモンパウダー はちみつ	150g 40g(正味) 少々 小さじ1	300g 80g(正味) 少々 小さじ2	①かぼちゃは種とわたを除き、皮付きのままラップで包み、電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。フォークなどで、食べやすい大きさに割る。今回は、食べやすい大きさに切って、ゆでる。火が通ったら、ざるにあげ、鍋にもどして、水分をとばす。 ②器にヨーグルトを盛り、①をのせ、はちみつをかけてシナモンをふる。 エネルギー：79kcal 食塩相当量：0.1g

- ・魚は食べていますか？
- ・納豆は手軽なので毎日でも食べましょう。代謝や細胞の再生にかかわるビタミンB₂が豊富です。
- ・キムチは発酵食品なので、乳酸菌が多く含まれています。
- ・かぼちゃはビタミンA・C・Eが豊富です。ビタミンEはホルモンバランスを整えると言われています。



合計 678kcal 食塩相当量 2.7g

大牟田市 健康づくり課