



献立	材 料	分量 (1人分)	分量 (5人分)	  作 り 方
麦 ごはん	米	50g	250g	① 米は洗って30分程浸水し、水を入れる。 ② 麦の分量の2倍の水を入れて、炊飯する。 エネルギー220kcal 塩分0g
	麦	15g	75g	
	水	70g+30g	350g+150g	
鶏もも肉のチリソース焼き	鶏もも肉	90g	90g×5	① 鶏もも肉は、フォークなどで穴をあけ、塩・こしょうをふる。 ② にんにくのすりおろし、トマトケチャップ、チリパウダー、オリーブ油、オレガノを混ぜ合わせ、①の鶏肉にもみ込み、室温に30分ほどおく。 ③ 220度に予熱したオーブンで10分ほど焼く。 エネルギー219kcal 塩分1.3g
	塩	0.5g	小さじ1/2弱	
	こしょう	少々	少々	
	にんにく(すりおろし)	3g	15g	
	トマトケチャップ	12g	大さじ3・小さじ1	
	チリパウダー	1.0g	5g	
	オリーブ油	1.0g	小さじ1	
	オレガノ	0.3g	1.5g	
ほうれん草 の松の実あえ	ほうれん草	75g	375g	① ほうれん草は熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気をしぼり、3cmの長さに切る。松の実は包丁であらく刻む。 ② ボウルにしょうゆ、砂糖を入れて、混ぜ合わせ、①のほうれん草を加えてあえる。 エネルギー 42kcal 塩分0.5g
	松の実(無塩ロースト)	3g	15g	
	しょうゆ	3g	小さじ2・1/2	
	砂糖	1g	小さじ2弱	
ねぎの スープ	長ねぎ	50g	250g	① 長ねぎは5mm、ベーコンは7mm幅に切る。 ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、ベーコンをよく炒め、ねぎを加えて炒める。 ③ 水と鶏ガラスープの素を加えて、煮立ったら、酒を加えてふたをして、2~3分煮る。こしょうをふって味を調える。食べる時に上から、もみのりを散らす。 エネルギー89kcal 塩分0.6g
	ベーコン	10g	50g	
	サラダ油	2g	小さじ2	
	鶏ガラスープ	1g	5g	
	水	130cc	650cc	
	酒	7.5cc	大さじ2・小さじ1	
	こしょう	少々	少々	
	もみのり	1g	5g	
さつまいも はちみつ煮	さつまいも	50g	250g	① さつまいもは皮つきのままよく洗って、乱切りにし、水にさらして水気を切る。 ② 鍋にさつまいも、水、はちみつを入れて弱火にかけ、混ぜて、ふたをして、煮立ったら弱火で15分ほど煮る。ゆずの皮を加え、ひと煮立ちさせる。 エネルギー79kcal 塩分0g
	水	30cc	150cc	
	はちみつ	4g	大さじ1弱	
	ゆずの皮	少々	少々	

エネルギー649kcal

塩分2.4g

大牟田市 健康づくり課