



食育アドバイザー講座「おいしくバランスのよい食事」

R7.10.15

献立	材料	分量 (1人)	分量 (4人)	作り方
雑穀ご飯	米 水 雑穀米	55 g 75 ml 5 g	220 g 300 ml 20 g	① お米は洗い、浸水させておく。 ② 炊飯器に、米、水、雑穀米を入れて炊く。 ③ 茶碗に盛りつける。 エネルギー：206kcal 食塩相当量： 0.0 g
鯛ときのこのトマト煮	鯛 玉ねぎ エリンギ まいたけ 塩 こしょう 小麦粉 オリーブオイル ホールトマト にんにく 砂糖 しょうゆ ケチャップ ブロッコリー	60 g 20 g 15 g 15 g 少々 少々 小さじ1 小さじ1/2 70 g 2 g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 20 g	60 g × 4 80 g 60 g 60 g 少々 少々 大さじ1 小さじ1 小さじ2 280 g 8 g 大さじ1 小さじ1 小さじ2 大さじ1 小さじ1 80 g	①鯛をバットに入れ塩・こしょうを振って10分ほどおいておく。 ②玉ねぎは薄切り、エリンギとまいたけは食べやすい大きさに割いておく。ニンニクはみじん切りにする。 ③ブロッコリーは子房に分けてサッと茹でる。 ④①の鯛はキッチンペーパーで軽く水気を拭きとり小麦粉を両面に振りかける。 ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて弱火にかける。温まってきたら鯛を入れて両面焼く。 ⑥一旦⑤を取り出し、玉ねぎとエリンギ・まいたけを入れて炒め、しんなりしてきたらホールトマト・砂糖・しょうゆ・ケチャップを加える。沸騰してきたら取り出しておいた鯛を入れ、10分程煮る。 ⑦皿に盛り付けブロッコリーをのせる。 エネルギー：158kcal 食塩相当量： 1.1 g
小松菜とのりの和え物	小松菜 のり 塩 酢 オリーブオイル しょうゆ	50 g 1/4 枚 少々 大さじ1/2 大さじ1/2 1 g	200 g 1 枚 少々 大さじ2 大さじ2 4 g	①小松菜はサッとゆでて水気を切って3cmの長さに切る。 ②ボウルに塩・酢・オリーブオイル・しょうゆを加えて混ぜておく。 ③②のボウルに茹でた小松菜とのりをちぎって入れ軽く混ぜて盛り付ける。 エネルギー：80kcal 食塩相当量： 0.5 g

大根と油揚げの味噌汁	大根 油揚げ だし汁 味噌 小ねぎ	2 0 g 1 0 g 1 5 0 m l 8 g 1 g	8 0 g 4 0 g 6 0 0 m l 3 2 g 4 g	①大根は短冊切り、小ねぎは小口切りにする。 ②油抜きをして油揚げは短冊切りにする。 ③鍋にだしを入れ、沸騰したら大根と油揚げを入れる。火が通ったらネギと味噌を加えて味を整える。 エネルギー：49 kcal 食塩相当量：0.6 g
抹茶プリン	調整豆乳 砂糖 アガー 抹茶 ゆで小豆（加糖）	8 0 m l 8 g 2 . 5 g 3 g 5 g	3 2 0 m l 3 2 g 1 0 g 1 2 g 2 0 g	①アガーと砂糖をよく混ぜておく。 ②調整豆乳に抹茶を入れてよく混ぜ火にかける。 ③沸騰したら①を加えダマにならないように溶けるまでよく混ぜる。 ④完全に溶けたら器にうつして冷蔵庫で冷やす。 ⑤食べる直前にゆで小豆を上添える。 エネルギー： 107kcal 食塩相当量：0.1 g

大牟田市 健康づくり課 合計 600kcal 食塩相当量 2.3 g