

# 自然に健康になれる環境づくり！～朝食を食べよう①～

# 献立表(4人分)

令和7年度 中央研修会2回目

## ◎さばの梅そぼろごはん (主食)

材料 (廃棄量含む)	4人分
サバ水煮缶 (固形量)	140g
しょうが	20g
★砂糖	6g (小さじ2)
★酒	10g (小さじ2)
★梅肉	12g
白いりごま	お好みで
大葉	8枚
精白米	240g

### 【下準備】

1. サバ水煮缶の汁気をきっておく。
2. ★の調味料を合わせておく。
3. 大葉は洗って水気をふいて千切りにする。生姜は皮をむいてみじん切りにする。
4. 米を洗って炊飯する。

### 【作り方】

1. フライパンにサバとしょうがを入れてほぐしながら弱火で炒める。
2. ほぐれたら、★の合わせ調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。
3. ごはんの上に2、大葉、ごまをのせる。

### 1人分の栄養価(ごはん130g含む)

エネルギー:281kcal、たんぱく質:10.9g、脂質:4.7g、炭水化物:50.8g、食塩相当量:0.9g

## ◎豆腐とはんぺんのふわふわ焼き (主菜)

材料 (廃棄量含む)	4人分
はんぺん	100g
絹ごし豆腐	100g
ピザ用チーズ	40g
コーン (缶詰)	60g
青のり	2g (小さじ2)
片栗粉	18g (大さじ2)
サラダ油	8g (小さじ2)
レタス (つけ合わせ)	60g

### 【作り方】

1. はんぺんは袋に入れたままもみ潰しておく。
2. ボウルに1と絹ごし豆腐をいれて、なめらかになるまでもみ潰しながら混ぜる。
3. 2にチーズ、コーン、青のり、片栗粉を加えてよく混ぜる。
4. フライパンにサラダ油をしき、3を8等分に丸めて並べる。
5. 火をつけて弱火～中火で焼き、焼き色がついたらひっくり返す。
6. 蓋をして弱火～中火で3～4分焼く。
7. レタスは洗ってよく水気を切り、適当な大きさにちぎる。お皿にレタスと6を盛りつける。

### 1人分の栄養価

エネルギー:116kcal、たんぱく質:6.7g、脂質:5.8g、炭水化物:10.4g、食塩相当量:0.8g

## ◎きんぴらごぼうと水菜のサラダ (副菜)

材料 (廃棄量含む)	4人分
ごぼう	60g
にんじん	60g
ミニトマト	12個
水菜	140g
★しょうゆ	12g (小さじ2)
★みりん	6g (小さじ1)
★砂糖	3g (小さじ1)
ごま油	8g (小さじ2)
白いりごま	お好みで

### 【下準備】

1. ごぼうは皮をこそげて5cmの長さの細切りにし、水にさらす。にんじんは5cmの長さの細切りにする。
2. ミニトマトはヘタをとって洗い半分に切る。
3. 水菜は根本を切ってからよく洗い、5cmの長さに切って水にさらした後よく水気を切る。

### 【作り方】

1. ★の調味料を合わせておく。
2. フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。火が通ったら、弱火にして★調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。
3. 水菜を耐熱ボウルにいれてラップをして少ししんなりするまで加熱する。  
(4人分600w40秒～1分目安)
4. 2と3を混ぜ合わせる。
5. お皿に盛りつけ、ごまをかける。ミニトマトを添える。

### 1人分の栄養価

エネルギー:61kcal、たんぱく質:1.8g、脂質:2.6g、炭水化物:8.8g、食塩相当量:0.5g

## ◎プルーンヨーグルトオレンジ風味 (デザート)

材料 (廃棄量含む)	4人分
ヨーグルト (無糖)	320g
プルーン (乾)	8粒
オレンジジュース	120cc

### 【作り方】

1. プルーンは4等分に切る。
2. 小鍋にプルーン、オレンジジュースを入れて火にかけ煮立ったら弱火で3～5分ほど煮る。
3. 容器に移して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
4. ヨーグルトの上に3をのせる。

### 1人分の栄養価

エネルギー:92kcal、たんぱく質:3.5g、脂質:2.5g、炭水化物:17.1g、食塩相当量:0.1g

### 1人分の栄養価<ごはん130g含む>

エネルギー 550kcal、たんぱく質 22.9g、脂質 15.6g、炭水化物 87.1g、食塩相当量 2.3g、カルシウム 405mg、鉄分 3.1mg、野菜摂取量 125g、PFC比(たんぱく質17%:脂質26%:炭水化物63%)