

令和6年度 嘉麻市食進会中央研修②

野菜

令和6年10月4日(金)

★主食：ご飯

エネルギー156kcal・たんぱく質2.5 g・脂質0.3 g・炭水化物37.1 g・食塩相当量0 g

★主菜：豚しゃぶ野菜蒸し

エネルギー193kcal・たんぱく質14.9 g・脂質10.5 g・炭水化物11.8 g・食塩相当量1.7 g

【作り方】

材料	分量(4人分)
ぶた肩ロース	250 g
キャベツ	300 g
もやし	150 g
ぶなしめじ	120g
にら	120 g
人参	90 g
酒	大さじ3
だしの素	小さじ1弱
ぽん酢	大さじ4

- A
- ① キャベツは一口大に切り、人参は短冊切りにする。にらは3cmに切り、しめじは石づきをとって手でほぐしておく。
 - ② フライパンに、①ともやしを敷き詰め、肉をのせる。(肉同士は重ならないように)
 - ③ Aをかけて蓋をし、中火にかけ8分程度加熱し、肉の色が変わって中まで火が通ったら火からおろす。
 - ④ 全体を混ぜたら、ポン酢をつけて召し上がる。

POINT

つけだれは、ゴマポン酢や梅だれなど、色々な味で楽しめます！

調味料、つける？かける？



しょうゆなどの調味料は料理に直接「かける」より、小皿などに入れて料理を「つける」方が塩分の摂取量は少なくなります。ただし、付け合わせの塩はつけすぎてしまいがちなので、少量を全体にパラパラかけるのがおススメです。

★副菜：南瓜とツナの和え物

エネルギー108kcal・たんぱく質4.4 g・脂質3.8 g・炭水化物17.1 g・食塩相当量0.7 g

材料	分量(4人分)
南瓜	300 g
ツナ水煮缶	1缶(70 g)
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
いりごま	小さじ1
すりおろしにんにく	1cm

【作り方】

- ① かぼちゃは皮つきのまま一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに入れて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで火が通るまで5分程度加熱する。
- ③ ②にAを合わせて、なじむまで和える。
- ④ お皿に盛りつけて完成。

★おやつ：ほうれん草蒸しパン

エネルギー164kcal・たんぱく質4.4 g・脂質5.9 g・炭水化物24.5 g・食塩相当量0.3 g

【作り方】

材料	分量(4人分)
冷凍ほうれんそう	100 g
卵	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	50cc
サラダ油	大さじ1
ホットケーキミックス	100 g

- A
- ① ほうれん草とAをミキサーに入れて攪拌する。
 - ② ①をボウルに移し、ホットケーキミックスをふるい入れて混ぜる。
 - ③ 耐熱皿に紙カップを敷き、生地を流す。
 - ④ フライパンにクッキングシートを3枚重ねて敷き、③を並べて、底から3cm程の水を加える。蓋をして、弱めの中火で15分～20分蒸して出来上がり。



POINT

ミキサーヤフードプロセッサーがない場合は、包丁で刻んでも作ることができます。

合計 エネルギー622kcal・たんぱく質26.2 g・脂質20.5 g・炭水化物90.5 g・食塩相当量2.7 g

本日の野菜量 295g



きのこは菌類という分類になりますが、食物纖維が豊富なため、1日に摂りたい野菜350gに含めて計算してください！



毎年8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜について“もっと知って、もっと食べてほしい”という願いから「野菜の日」とされています。毎食、野菜を意識して不足しがちな+70gを取り入れましょう！

MEMO