

全世代に広げよう

5人分

健康寿命延伸プロジェクト(若年世代)

R6.12.12

本日の献立

- ・ごはん
- ・鶏むね肉とたっぷり玉ねぎのしょうが焼き
- ・かぼちゃの和風カレー煮
- ・厚揚げの具沢山しょうがみそ汁

【1人分の栄養量】

エネルギー : 881kcal
たんぱく質 : 42.8g
脂質 : 40.4g
炭水化物 : 92.8g
食塩相当量 : 2.9g

★主食：ごはん

エネルギー:236kcal たんぱく質:5.3 g 脂質:0.5 g 炭水化物:54.2g 食塩相当量:0.0 g

材料	分量（5人分）
ごはん	750g

★主菜：鶏むね肉とたっぷり玉ねぎのしょうが焼き

エネルギー:356kcal たんぱく質:19.5 g 脂質:21.7 g 炭水化物:19.9g 食塩相当量:1.4 g

材料	分量（5人分）
鶏むね肉	450g
A	酒 大さじ2+1/2
	塩 少々
	片栗粉 大さじ2+1/2
	玉ねぎ 500g
	サラダ油 大さじ2+1/2
B	酒 大さじ1+小さじ2
	みりん 大さじ1+小さじ2
	しょうゆ 大さじ1+小さじ2
	しょうが（すりおろし） 大さじ1+小さじ2
	砂糖 小さじ2+1/2
レタス	125 g
ミニトマト	10個（100 g）

【作り方】

- ① 鶏肉は繊維を断ち切るようにそぎ切りにし、Aを揉みこんで10分程置き、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし形に切りに、レタスは一口大にちぎる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れ3分ほど炒める。玉ねぎを加えてさらに3~4分炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Bを加える。
- ⑤ 器にレタス、ミニトマトを盛り付け、④を盛り付ける。



★副菜：かぼちゃの和風カレー煮

エネルギー:162kcal たんぱく質:10.8g 脂質:9.2g 炭水化物:12.7g 食塩相当量:0.6g

材料	分量（5人分）
かぼちゃ	500g
鶏ひき肉	250g
サラダ油	大さじ1+1/4
水	250ml
A めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1+小さじ2
カレー粉	小さじ2+1/2

【作り方】



- ① かぼちゃはひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ひき肉を加えて炒める。
- ③ 半分ほど火が通ったら、①を加える。
- ④ 全体に油が回ったら、Aを加えて蓋をして5~8分全体に火が通るまで加熱する。

★汁物：厚揚げの具沢山しょうがみそ汁

エネルギー:127kcal たんぱく質:7.3g 脂質:9.0g 炭水化物:6.1g 食塩相当量:0.9g

材料	分量（5人分）
厚揚げ	250g
大根	200g
小松菜	100g
もやし	125g
ごま油	大さじ1+1/4
だし汁	750ml
A みそ	大さじ1+小さじ2
しょうが（すりおろし）	大さじ1+小さじ2

【作り方】

- ① 厚揚げはひと口大に、大根は5mm厚のいちょう切りにする。小松菜は4cm長さに切る。
- ② 鍋にごま油を入れて中火にかけ、厚揚げと大根を加えて3分ほど炒める。
- ③ もやしと小松菜を加えて全体に油がまわったら、だし汁を加えて蓋をして5分ほど煮る。
- ④ 全体に火が通ったら、火を止めてAを加える。