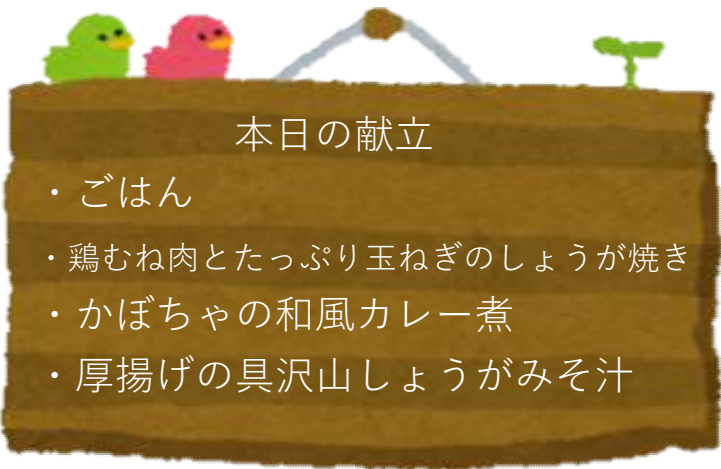


健康寿命延伸プロジェクト(若年世代)

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

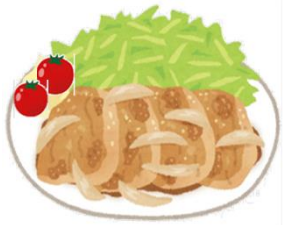
★主菜：鶏むね肉とたっぷり玉ねぎのしょうが焼き

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
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
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:10.8 g 脂質:9.2 g 炭水化物:12.7g 食塩相当量:0.6 g



【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。

A {

材料	分量（5人分）
かぼちゃ	500 g
鶏ひき肉	250 g
サラダ油	大さじ1+1/4
水	250m l
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

★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:7.3 g 脂質:9.0 g 炭水化物:6.1g 食塩相当量:0.9 g

【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。

A {

材料	分量（5人分）
厚揚げ	250 g
大根	200 g
小松菜	100 g
もやし	125 g
ごま油	大さじ1+1/4
だし汁	750m l
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