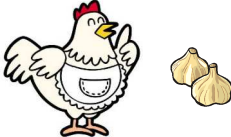
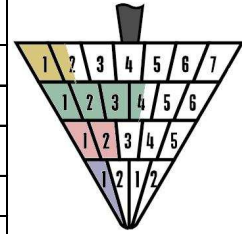


平成25年度 若者のための食育講座

2013.8.20

	献立名	材 料 1人分量 g	5人分	代替品	作 り 方
主食	ごはん	ごはん 150	750		
主菜	鶏もも プルコギ風	鶏もも肉 60 A { おろしにんにく 2 酒 5 しょうゆ 5 白いりごま 3 キャベツ 50 たまねぎ 25 ピーマン 20 にんじん 15 もやし 30 ごま油 3 塩 0.3 こしょう 少々	300 10 25 25 15 250 125 100 75 150 15 1.5 少々	牛肉 生姜、梨 ねぎ にら パプリカ きのこ、春雨	① 鶏もも肉は2cm角に切り、Aをもみ込み、30分ほどおいて下味をつける。 ② キャベツはざく切り、たまねぎは細めのくし型に切る。ピーマンとにんじんは短冊切りにし、もやしはひげ根を取り除く。 ③ フライパンに半量のごま油を熱して野菜を炒め、塩・こしょうで味付けして、皿に盛る。 ④ ③のフライパンに残りのごま油を足して熱し、①のつけ汁ごと入れて炒め、③の盛り付けた野菜の上にのせる。
					
汁物	オクラの みそ汁	オクラ 15 なす 15 油揚げ 3 葉ねぎ 5 みそ 10 [水 180 いりこ 5	75 75 15 25 50 900 25		① なすは5mm厚さの半月切りにし、水にさらしてあくを抜く。 ② オクラは塩（分量外）を振って板ずりし、水洗いする。へたをとって小口切りにする。 ③ 油揚げは熱湯に通して油抜きし、細く切る。 ④ ねぎは小口切りにする。 ⑤ だし汁に①を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ⑥ ⑤に②と③を加え、一煮立ちさせ、みそを溶き入れ、④を加える。
		<いりこだしのとりのり方> ①いりこは頭と内臓を除いて分量の水に30分以上つけて、火にかける。 ②煮立ってから数分間弱火で煮だし、火を止めてこ			
副菜	ブロッコリー のおひたし	ブロッコリー 50 えのき 10 板こんにゃく 20 B { 酒 2 うすくち醤油 4 だし汁 60	250 50 100 10 20 300	しめじ	① ブロッコリーは、小房に分け、茎は皮をむいて乱切りにする。えのきたけは、石づきを除いて3cm長さに切る。 ② こんにゃくは、2mm厚さの短冊に切り、茹でておく。 ③ 鍋に、Bとこんにゃくを入れ、強火にかけ、しばらく煮立たせ、①を入れる。 ④ ブロッコリーが色鮮やかになったら、火を止め、器に盛りつける。
おやつ	ヨーグルト ゼリー (5個分)	プレーンヨーグルト 150 牛乳 150 ゼラチン 7.5 水 50 砂糖 30 みかん(缶) 50			① 水にゼラチンを入れ、ふやかしておく。 ② 牛乳をあたため、砂糖を溶かす。 ③ ②に①を加え、沸騰しないようにして溶かし、あら熱をとる。 ④ ③にヨーグルト・みかんを加え、型に流し冷やし固める。 ※好みで、バニラエッセンスを加えてもよい。

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0
鶏ももブルコギ風	213	12.6	13.1	9.9	76	1.1	1.1
オクラのみそ汁	43	2.7	1.8	4.5	44	0.8	1.4
ブロッコリーのおひたし	26	3.0	0.4	4.3	30	0.7	0.8
ヨーグルトゼリー	73	3.4	2.1	10.4	70	0.0	0.0
1食分(合計)	607	25.5	17.9	84.8	225	2.8	3.3



主食 1.5つ
副菜 3.5つ
主菜 2つ

牛乳・乳製品 1つ