



栄養教室 献立



令和5年6月

《食育メニュー（調理の基本）》

材料：4人分、栄養価：1人分

※で囲んだ食材は、別の料理でも使用します

1. 鶏の照り焼き



エネルギー 272kcal
たんぱく質 13.0g
塩分 1.1g

～材料～

鶏もも肉……………	280g	キャベツ……………	200g (1/4玉)
塩……………	少々	ミニトマト……………	8個
こしょう（黒）……………	少々	B	オリーブ油……………
かたくり粉……………	大さじ2		
油……………	大さじ1	しょうゆ……………	小さじ1/2
A	しょうゆ……………	塩……………	少々
	みりん……………	こしょう（黒）……………	少々
	酒……………		
砂糖……………	小さじ2		

～作り方～

1. キャベツは千切りにする。ミニトマトは洗っておく。
2. 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう（黒）をふってかたくり粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し、②を皮目から中火で焼く。火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aを加え煮からめる。
4. Bをしっかり混ぜ合わせる。
5. ①、③を器に盛り付け、キャベツに④を回しかける。

にんにくやバターを追加でガリバタチキンに簡単アレンジできますよ♪



～主食、主菜、副菜をそろえよう！～

野菜、きのこ、海藻類
働き：体の調子を整える

ごはん、パン、めん類
働き：体を動かすエネルギーになる



肉、魚、卵、大豆製品
働き：体を作る

ワンプレートや丼の時にも主食・主菜・副菜に含まれる食材がそろうように意識すると栄養バランスUP♪



2. 小松菜としめじのおろし和え



エネルギー 21kcal たんぱく質 1.3g 塩分 0.4g

～材料～

大根……………	300g (中1/4本)	
小松菜……………	100g (2.5株)	
しめじ……………	50g (1/2袋)	
A	しょうゆ……………	大さじ1
	レモン汁……………	大さじ1

～作り方～

1. 大根は皮をむいてすりおろし、水気を絞る。小松菜はさっとゆで、3cm程度の長さに切る。しめじは根元を切り落とし小房に分けゆでる。
2. ①とAを混ぜ合わせる。

レモン汁がなければお酢で代用もOK!



3. なすのみそ汁



1杯あたり - 33kcal たんぱく質 2.1g
塩分 1.1g

◎おいしいみそ汁を作るには

- ①天然のだしを使う
- ②みそを入れたらあまり煮ない
(みその風味が逃げるため)
- ③自家製みその場合、大豆を多めに使い、
食塩を入れすぎないようにする

☆みそ汁の塩分濃度の目安☆

- ・健康な家族 0.9~1.0%
- ・高血圧者のいる家族 0.8~0.9%

～材料～

なす…………… 200g (2本程度)
たまねぎ…………… 100g (1/2玉)
青ねぎ…………… 5g
だし(かつお・昆布)……… 3カップ
みそ…………… 大さじ1+1/2

～作り方～

1. かつお・昆布でだしをとり、だし汁をつくる。
(裏面のだしのとり方参照)
2. なすは半月切りにし、水にさらす。たまねぎは薄切り、
青ねぎは小口切りにしておく。
3. ①を火にかけて煮立ったら、②のなす、たまねぎを入れて
煮る。
4. なすが柔らかくなったら、②の青ねぎを加えてみそを
溶き入れる。

4. お豆腐白玉



1杯あたり - 96kcal たんぱく質 2.9g
塩分 0.0g

豆腐の水切りは不要です!

お豆腐でもちもち食感☆

きな粉以外にも、あんこ・黒蜜・

みたらし・ずんだ などアレンジ自在!

～材料～

白玉粉…………… 80g
豆腐(絹ごし)……… 80g (約1/4丁)
きな粉…………… 大さじ1+1/3
砂糖…………… 大さじ1+1/3

～作り方～

1. 白玉粉と豆腐を混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。
(水を足して調整してもOK)
2. 一口大に丸め、真ん中を少しくぼませる。
3. 沸騰しているお湯の中に入れ、浮き上がって1~2分
したらすくい上げ、氷水で冷やす。
4. 水気を切り器へ盛り付け、きなこ、砂糖を混ぜ合わせ
たものかける。

総合計 (ごはん150g含む) : エネルギー 656kcal たんぱく質 23.1g 塩分 2.6g
(※ごはん150g : エネルギー 234kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g)

* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>



《資料提供 : 倉敷市保健所 健康づくり課食育推進係 TEL 434-9868》