

栄養教室 献立

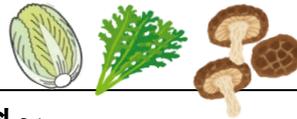
令和7年1月

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。

《野菜たっぷりメニュー》

1. 鶏肉と白菜のすき煮



～材料～

鶏もも肉…………… 280g
白菜…………… 280g
春菊…………… 160g
しいたけ…………… 160g
たまねぎ…………… 200g

油…………… 大さじ1
だし（かつお・昆布）… 1カップ
しょうゆ…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1/2
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2

A

エネルギー 242kcal
たんぱく質 15.7g
食物繊維 4.3g
食塩相当量 1.6g
野菜重量 160g

～作り方～

1. 鶏肉は一口大に切る。白菜は2cm幅のざく切り、春菊は軸の固い部分を除き、食べやすい長さに切り、しいたけは石づきを除き半分に切る。玉ねぎは縦半分に切り1cm幅に切る。
2. 鍋（フライパン）に油をいれ、鶏肉の両面を焼く。
3. ②に白菜、しいたけ、たまねぎ、Aをいれて蓋をし、中火で10分ほど煮る。鶏肉に火が通ったら春菊を加えて煮る。

加熱した野菜はかさが減り
たくさん食べることができます！
野菜の種類を変えてもおいしく
いただけます♪

野菜を変えたり、炒めてもOK!

2. ブロッコリーの粒マスタード和え



エネルギー 60kcal
たんぱく質 2.8g
食物繊維 2.6g
食塩相当量 0.4g
野菜重量 60g

～材料～

ブロッコリー…………… 160g
にんじん…………… 40g
ホールコーン（缶）…………… 40g
A 粒マスタード…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ1

～作り方～

1. ブロッコリーは小房に切りわけ、人参はせん切り、コーンは汁気をきっておく。
2. ブロッコリー、人参は熱湯でゆでる。
3. Aを混ぜ合わせておく。
4. ②とホールコーンを③であえる。

ブロッコリーは、ビタミンCや食物繊維が豊富な野菜です。ブロッコリーの旬は冬です。旬の野菜は味もよく栄養価も高いのでおすすめ！冷凍野菜も旬のものが冷凍されたものなのでおすすめです！



総合計（ごはんを含まない）：エネルギー 412 kcal たんぱく質 22.4g 食塩相当量 3.2g 食物繊維 9g
野菜重量 259g

（※参考 ごはん150g：エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0g）

3. だいこんとなめこのみそ汁



～材料～

だいこん	100g
なめこ	80g
しょうが	10g
青ねぎ	5g
だし(かつお・昆布)	3カップ
みそ	大さじ1+1/2

エネルギー	24kcal
たんぱく質	1.8g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.0g
野菜重量	29g

しょうががアクセント

～作り方～

1. かつお・昆布でだしをとり、だし汁をつくる。
2. だいこんはいちょう切りにし、なめこは水でさっと洗っておく。しょうがはすりおろす。青ねぎは小口切りにする。
3. ①にだいこんを入れて火にかけて煮る。
4. だいこんに火がとおったら、なめこを入れひと煮立ちしたらおろししょうがを加えてみそを溶き入れ、青ねぎをいれる。

4. ほうれん草のカップケーキ



～材料～

ほうれん草	40g	A	薄力粉	60g
バナナ	40g		砂糖	大さじ1
豆乳(無調整)	50ml		ベーキングパウダー	4g
			油	5g
			オーブン対応カップ	4個



エネルギー	86kcal
たんぱく質	2.1g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.2g
野菜重量	10g

ほうれん草にはカリウムや鉄、ビタミンA、ビタミンCが豊富です

～作り方～

1. オーブンを180℃に予熱しておく。
2. ほうれん草は熱湯でゆでて水にさらし、ざく切りにする。バナナは細かく刻むかフォークなどでつぶしておく。
3. ほうれん草をミキサーにいれ豆乳を加えて攪拌する。
4. ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。
5. ④に②のバナナ、③を入れて混ぜ、油を加えてさらに混ぜる。
6. カップに入れ予熱しておいたオーブンで15分焼く。

※ 1日に野菜を350g以上食べて「ベジもり」しよう ※

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。

肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防、また健康な生活の維持のためにも野菜を食べましょう！

1皿70g程度の野菜料理を5皿食べると目標の350g以上に近づきます。



💡手軽に野菜を増やすワザ💡

- ・包丁いらずの野菜を用意する(ミニトマト、レタスなど)
- ・市販の冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を利用する
- ・電子レンジで簡単に調理をする



* 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》