

元気じゃけん定食

小さじ(5cc)
大さじ(15cc)
1カップ(200cc)

献立提供:(一財)学校福祉協会 中国・四国事業部

春の献立



焼きさばの春野菜甘酢あんかけ ひじきの彩りごま和え 根菜の卵中華スープ

【一人一食分の栄養価】

エネルギー: 591kcal
たんぱく質: 23.7g
脂質: 13.2g
炭水化物: 83.2g
塩分: 2.8g
野菜の使用量: 132g

主食 ごはん (2人分) 精白米 1カップ(160g)

主菜 焼きさばの春野菜甘酢あんかけ

材料(2人分)

さば切り身	2切
塩	軽く一つまみ
きぬさや	10枚
たまねぎ	小1/6個
たけのこ	10g
赤ピーマン	1/3個
だし	60cc
しょうゆ	小さじ1と2/3
砂糖	大さじ1と1/3
酢	大さじ1/2
しょうが・にんにく	適宜
水溶き片栗粉	小さじ2
キャベツ	1枚半
にんじん	薄切り2枚分
かいわれだいこん	1/10パック

作り方

- ① さばに塩を振り、焼く。
- ② たまねぎ、たけのこ、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にみじん切りにしたしょうがとにんにくを入れ、たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン、きぬさやを炒める。
- ④ ③にだしと調味料を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ キャベツとにんじんは千切り、かいわれだいこんは食べやすい長さに切る。
- ⑥ 器にさばを置き、④の甘酢あんをかけ、添え野菜を盛り付ける。

主菜に、しっかり付け合せの野菜を加えることで、野菜の摂取量をアップすることができます。



副菜 ひじきの彩りごま和え

材料(2人分)

芽ひじき	6g
もやし	1/10袋
小松菜	1本
かまぼこ	5mm厚1枚
コーン	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/3
砂糖	小さじ1と1/3
ごま	小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは戻してゆでる。
- ② 小松菜はゆでて食べやすい長さに切り、もやしはゆでる。
- ③ かまぼこは太目の千切りにし、さっとゆで、コーンもさっとゆでる。
- ④ 材料の水気をしっかり切り、調味料であえる。

汁物 根菜の卵中華スープ

材料(2人分)

だいこん	1cm厚さ
ごぼう	5cm長さ
にんじん	2cm厚さ
水	1カップ
中華スープの素	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/6
塩	軽く一つまみ
水溶き片栗粉	小さじ2/3
卵	1/3個
ごま油	5滴

作り方

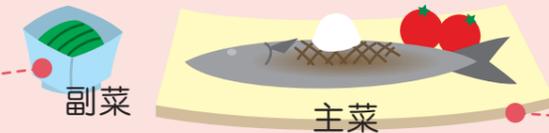
- ① 野菜は太目の千切りにする。
- ② だし汁に野菜を入れ、火が通ったら調味料を加え、水溶き片栗粉を加える。
- ③ 卵を溶き入れ、仕上げにごま油を落とす。



管理栄養士からのアドバイス
健康を守る食事は、主食・主菜・副菜(汁物)が基本

食べる量の目安

● 毎食小鉢1品
● 色の濃い野菜は1日1品目を目標に



● 1日の量
魚 1切
卵 1個
肉 薄切り1~2枚
豆腐 1/4丁

● 毎食
ごはんなら茶わん軽く1杯
食パンなら1枚



● 汁ものは1日1品
1日2食は副菜に

● 1日に1.5~2ℓ
● のどの渇きを感じる前にこまめに飲みましょう



● 牛乳は1日に1本(200ml)
● 果物は毎日食べよう

