

【主食がごはんの献立】



主食：おかかしょうゆおにぎり
主菜：豚肉とたまねぎのぽん酢炒め
副菜：かんたん海藻サラダ
副菜：みそ汁
もう1品：加糖ヨーグルト（70g）

※献立作成・調理：R7 みやこキッズ食育教室参加者

主食：おかかしょうゆおにぎり

材料（1人分）	作り方
ごはん 160g かつお節 1/4袋 しょうゆ 小さじ1/2 焼きのり 1/2枚	① ごはんにかつお節、しょうゆを混ぜる。 ② おにぎりを2こ作り、のりをまく。

主菜：豚肉とたまねぎのぽん酢炒め

材料（4人分）	作り方
豚肉こま切れ 280g たまねぎ 1こ 油 大さじ1 ぽん酢 大さじ4 黒こしょう 少々 レタス 2枚	① たまねぎをせん切りにする。 ② フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。火が通ったらたまねぎを加えて炒め合わせる。 ③ 全体に火が通ったらぽん酢をまわし入れ、さっと混ぜたら火を止め、黒こしょうをふる。 ④ 器に盛り、レタスをそえる。

副菜：かんたん海藻サラダ

材料（4人分）	作り方
海藻ミックス 8g コーン缶 1缶(190g) ツナ缶油漬 1缶(70g) 酢 小さじ2 白ごま 大さじ1	① ポリ袋に海藻ミックスとコーン、ツナを汁ごと加えて袋の口をとじ、全体を混ぜ合わせる。 ② 酢、ごまを入れ、全体をなじませ20分おく。

副菜：みそ汁

材料（4人分）	作り方
きゃべつ 120g もやし 80g にんじん 40g 煮干し 12本 水 5カップ みそ 30g	① 鍋に水を入れ、頭と腹わたをとった煮干しを入れ、火にかける。 ② 沸騰したらふたをしないで中火で5分煮て、煮干しを取り出す。 ③ きゃべつは洗って、食べやすくちぎる。もやしは洗う。にんじんは皮をむいていちょう切りにする。 ④ ②のだし汁に③の野菜を入れ、野菜がやわらかくなったらみそをとき入れる。

1食分栄養価：エネルギー628kcal たんぱく質24.6g 脂質20.5g 炭水化物87.2g 食塩相当量3.2g

【主食がパンの献立】



主食：ピザトースト
主菜：レンジハムエッグ
副菜：トマトのサラダ
副菜：スパイシーカレースープ
もう1品：牛乳（200ml）

※献立作成・調理：R7 みやこキッズ食育教室参加者

主食：ピザトースト

材料（1人分）	作り方
食パン（6枚切り）1枚 ケチャップ 小さじ2 ミックスベジタブル 30g ピザ用チーズ 20g	① 食パンにケチャップをぬる。ミックスベジタブルをのせ、チーズをかける。 ② オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

主菜：レンジハムエッグ

材料（1人分）	作り方
卵 1こ ハム 2枚 こしょう 少々 レタス 1/2枚	① 深さのある器にハムを入れ、卵をわりいれる。 ② 卵の黄身につまようじで数か所穴をあけ、こしょうをふる。その上に残りのハムをのせ、ふんわりラップをする。 ③ レンジで600W 1分30秒加熱する。 ④ 冷めたら半分に切り、レタスをそえて盛りつける。

副菜：トマトのサラダ

材料（4人分）	作り方
トマト 2こ たまねぎ 40g 青じそ 2枚 ◆酢 大さじ1.5 ◆油 大さじ2.5 ◆塩 小さじ1/2弱 ◆こしょう 少々	① トマトのへたをとり、5mm厚さの半月切りにし、冷やしておく。たまねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を切る。青じそはせん切りにする。 ② ◆の調味料を混ぜてドレッシングを作る。 ③ 器にトマトを盛り、たまねぎ、青じそをのせ、ドレッシングをかける。

副菜：スパイシーカレースープ

材料（4人分）	作り方
だいこん・にんじん・たまねぎ・じゃがいも各80g オリーブ油 大さじ1/2 水 720cc コンソメ 小さじ2 カレー粉 小さじ1/2 乾燥パセリ 少々	① 野菜を食べやすく切り、じゃがいも以外の食材をオリーブ油でしんなりするまで炒める。 ② ①に水、コンソメを加え煮込む。途中でじゃがいもを入れる。 ③ 最後にカレー粉を加える。器にもりつけパセリを散らす。

1食分栄養価：エネルギー623kcal たんぱく質27.1g 脂質31.1g 炭水化物62.9g 食塩相当量3.4g