



○キャベツと豚肉の中華炒め（主菜）

材 料≪4人分≫

冷凍むきエビ	80 g	
豚もも肉	220 g	
キャベツ	320 g* (380 g)	
タケノコ（水煮）	120 g	
ニンジン	80 g* (83 g)	
ピーマン	80 g* (95 g)	
しいたけ	40 g* (53 g)	
生姜	12 g* (15 g)	
にんにく	12 g (2片)* (14 g)	
サラダ油	小さじ1 (4 g)	
ごま油A（炒め用）	小さじ2 (8 g)	
塩	少々 (0.3 g)	
コショウ	少々 (0.1 g)	
A	みりん	大さじ2 (36 g)
	酒	大さじ2 小さじ1 (35 g)
	オイスターソース	小さじ2 (12 g)
	丸鶏がらスープ素	5 g
B	片栗粉	大さじ1/2 (4.5 g)
	水	大さじ1 (15 g)
	しょうゆ	小さじ1 (6 g)
	ごま油B（仕上げ用）	小さじ1 (4 g)

* () は廃棄率含む

1人分の栄養価（主菜）

エネルギー190kcal、たんぱく質 17.2g
脂質 6.4g、炭水化物 17.4g、
ナトリウム 604 mg(食塩相当量 1.5g)
食物繊維 3.8g

作り方

① 下準備 冷凍むきエビの解凍

- ・ボウルに水 500ml と塩 15g を入れてよく混ぜ、冷凍むきエビを入れて15分程おく。解凍後、背ワタがある場合は、背中側に切れ目を入れて背ワタを取り除く。
- ・ザルにあけて水気を切り、塩少々（分量外）と片栗粉小さじ1（分量外）を入れて混ぜる。
- ・濁った水分を捨て、流水で2,3回すすいたら、ザルにあけて水気を切る。

② キャベツは5cm角程にざく切り、ニンジンとタケノコは長さ5cm程の短冊切り、ピーマンはヘタと種を除いて乱切りにする。しいたけは軸を落とし5mm幅程に切り、生姜とにんにくは皮をむいて粗みじん切りにする。野菜類の水気はよく切っておく。豚肉は一口大に切る。

③ 炒める前に、調味料Aを混ぜ合わせておき、Bの水溶き片栗粉を準備する。

④ フライパンにサラダ油を入れて中火にし、豚肉を入れ、肉に火が通ったら冷凍エビを加えて強火にし、塩・コショウをふって1分程さっと炒めたらボウルに移す。

⑤ フライパンにごま油Aを入れ、生姜とにんにくを中火で軽く炒める。香りが立ったらニンジン、タケノコ、しいたけを入れて3分程炒める。次にキャベツ、ピーマンを入れてさっと炒め合わせたら、調味料Aを入れて軽く混ぜ、蓋をして弱火で2分間蒸らす。

⑥ ④の豚肉とエビをフライパンに戻して混ぜ合わせる。具材を奥に寄せて、手前に煮汁を集め、よく溶いたBを煮汁に入れて手早く混ぜる。煮汁にとろみがついたら全体を大きく混ぜ合わせる。香り付けのため、最後にしょうゆとごま油Bをまわしかけ、軽く混ぜてから器に盛る。

○パプリカのマリネ（副菜）

材 料≪4人分≫

赤パプリカ	60 g* (67 g)
黄パプリカ	60 g* (67 g)
オリーブ油	小さじ1 (4 g)
穀物酢	大さじ2 (30 g)
上白糖	小さじ2 (6 g)
コショウ	少々 (0.1 g)

* () は廃棄率含む

作り方

① パプリカのヘタと種を除いて、縦半分に切り、薄くスライスしたら、熱湯で1分程茹で、ザルにあけて水気を切る。

② ボウルにパプリカと全ての調味料を入れて和え、冷蔵庫で味をなじませる。

1人分の栄養価（副菜）

エネルギー26kcal、たんぱく質 0.3g
脂質 1.1g、炭水化物 3.8g、
ナトリウム 0 mg(食塩相当量 0g)
食物繊維 0.4g

○めかぶとひじきのごまサラダ（副菜）



材 料<< 4 人分 >>

乾燥ヒジキ	5 g
味付けめかぶ	70 g (2P程度)
キュウリ	100 g* (102 g)
シーチキン (フレークライト)	60 g
スイートコーン (缶)	24 g
カニカマ	4 本
すりごま (白)	24 g
マヨネーズ	大さじ 2 (24 g)

* () は廃棄率含む

1 人分の栄養価 (副菜)

エネルギー135kcal、たんぱく質 5.5g
脂質 11.3g、炭水化物 5.0g、
ナトリウム 259 mg (食塩相当量 0.7g)
食物繊維 2.3g

作り方

- ① 乾燥ヒジキはたっぷりの水に 20 分程つけて戻し、ザルにあけて水気を切る。鍋に湯を沸かし、1 分程ヒジキを茹でた後ザルにあけ、水気を切る。
- ② コーンをザルにあけ、水気を切る。
- ③ キュウリは斜めに薄くスライスし、さらに千切りにする。
- ④ ボウルにヒジキ、キュウリ、めかぶ、シーチキン、コーンを入れ、カニカマを手で裂きながら加える。
- ⑤ すりごまとマヨネーズを加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛りつける。

○オートミール入りミニ蒸しパン（デザート）



材 料<< 4 人分 >>

オートミール	10 g
バナナ	25 g
小麦粉	25 g
豆乳	40 g
はちみつ	10 g
純ココア (無糖) 小さじ 2 (4 g)	
ベーキングパウダー	2.5 g

1 人分の栄養価 (デザート)

エネルギー54kcal、たんぱく質 1.5g
脂質 0.7g、炭水化物 10.8g、
ナトリウム 43 mg (食塩相当量 0.1g)
食物繊維 0.7g

作り方

- ① 鍋にオートミールと豆乳を入れて弱火にかけ、ふつふつと沸いたらすぐに火をとめて 5 分程おく。(※1)
(※1 家庭でやる場合は、電子レンジ 600W で 20 秒程度でも大丈夫です)
- ② バナナの皮をむき、ボウルに入れフォークでなめらかになるまで潰す。
- ③ ②に①とはちみつを加えてよく混ぜる。
- ④ 小麦粉、純ココア、ベーキングパウダーを合わせ、ふるい器でふるいながら③のボウルに入れる。
- ⑤ 粉っぽさがなくなるまでヘラで混ぜ合わせたら、人数分のアルミカップに等分にする。
(1 人小さじ 1 杯強程度です)
- ⑥ 湯が沸いた蒸し器に並べ、布巾を張った蓋をして 8 分間蒸す。(※取り出す際に火傷に十分注意する)

一食当たりの栄養価 <ご飯 130g とデザートを含めて>

エネルギー 608kcal、たんぱく質 27.7g、脂 質 19.8g、炭水化物 85.3g

ナトリウム 906 mg、食塩相当量 2.3g(ナリウム換算)、食物繊維 9.1

野菜摂取量 217 g (内 70 g は緑黄色野菜) ※野菜の 1 日摂取目標量は 350 g (内 120 g 以上は緑黄色野菜)

★ 献立のポイント

野菜類や海藻類から食物繊維を積極的に取りましょう。(1 日の※摂取目標量 男性 20 g 以上・女性 17 g 以上)

(※対象 18~75 歳以上)

男性

女性