

2023年

楽しく食べていきいき 健康カレンダー

減塩バランス食で いきいき健康づくり



ねぎ



もってのほか



ほうれん草

野菜の花いろいろ



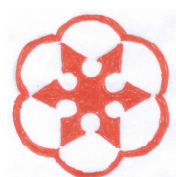
そらまめ



長いも



にら



須賀川市食生活改善推進員会



須賀川市健康増進計画

(平成 23 年度～令和 5 年度)

計画の目的

一人ひとりが健康でともに暮らせるまち須賀川

計画の目標

- ①健康寿命の延伸
- ②生活の質の向上
- ③壮年期死亡(早世)の減少
- ④すこやかな子育ての推進

5つの領域のめざすもの

領域1 栄養と食生活・歯

☆子どものころからバランスのとれた食生活のための知識の普及
 ☆家庭、学校、地域と連携しながら食育の推進
 ☆食べたらずく習慣、定期健診でむし歯、歯周病予防

領域2 身体活動・運動

☆子どものころから自然に楽しみながら家族・友だち・地域の人と楽しく運動できる習慣づくり
 ☆健康づくりのための運動の知識の普及
 ☆「身体機能が低下しても運動!」の意識の普及

領域3 疾病予防

(メタボリック・がん・感染症)

☆健康は自分で守るという意識づくり
 ☆健(検)診を受けて早期発見・早期治療
 ☆メタボリックシンドロームに注目した生活習慣病対策の推進

領域4 たばこ・アルコール・薬物防止

☆喫煙の害と受動喫煙防止の理解促進
 ☆節度ある適度な飲酒の理解促進
 ☆薬物乱用防止についての理解促進

領域5 健やかなこころ・休養

☆安心できる子育てができるサポートづくり
 ☆自己肯定感を高める子育て支援
 ☆ストレスを解消するための環境づくり
 ☆相談体制の整備

須賀川市食生活改善推進委員会は、健康増進計画の推進に協力しています。

【主菜】肉豆腐



材料	重量(1人分)	作り方
牛もも肉薄切り	50g	① 木綿豆腐はざるにあげて、15分ほど水気をきる。 ② 牛肉は3cm幅に切る。長葱は3cm幅の斜め切り、春菊は3cm長さに切る。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で牛肉を炒める。 ④ ③の赤みが半分残る程度で、長葱を加えてさらに炒める。 ⑤ 長葱がしんなりしたら、①を手で大きめにくずしながら加え、Aを加えて煮る。 ⑥ 味がなじんだら春菊を加えてさっと煮て仕上げる。 ※お好みで粉さんしょうをふる。
長葱	40g	
木綿豆腐	70g	
サラダ油	2g	
A 砂糖	6g	
酒	15g	
しょうゆ	9g	
春菊	15g	
粉さんしょう	適宜	

エネルギー250kcal たんぱく質16.2g 脂質14.9g 炭水化物12.6g
 カルシウム103mg 食塩1.4g

【主食・主菜】たっぷり野菜と豚肉のあんかけ丼



材料	重量(1人分)	作り方
豚もも肉薄切り	50g	① 豚肉は3cm幅に切り、酒、片栗粉を入れてもみこみ10分ほどおく。 ② かまぼこは食べやすい大きさの薄切り、白菜、チンゲン菜は芯と葉の部分を分け、それぞれざく切りにする。しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。人参は短冊切り、しょうがは千切りにする。 ③ フライパンに半量のごま油を熱し、①を焼いたら皿に取り出しておく。 ④ 同じフライパンに残りのごま油を入れ、しょうが、人参、白菜、チンゲン菜の芯を入れ強火で炒める。しんなりしたら、しいたけ、しめじ、白菜とチンゲン菜の葉を加えて軽く炒める。 ⑤ ③を戻し入れAの調味料を加えて煮る。野菜がやわらかくなったら塩で味をととのえ水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ 器にごはんを盛り、⑤をかける。
酒	7.5g	
片栗粉	4.5g	
かまぼこ	10g	
白菜	80g	
チンゲン菜	20g	
しいたけ	7.5g	
しめじ	10g	
人参	10g	
しょうが	4g	
ごま油	3g	
A 鶏がらスープの素	1g	
しょうゆ	3g	
水	30cc	
塩	0.3g	

エネルギー364kcal たんぱく質16.2g 脂質8.8g 炭水化物57.0g
 カルシウム69mg 食塩1.5g

1月

1	日	元旦
2	月	振替休日
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	成人の日
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

2月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	天皇誕生日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	



須賀川市食生活改善推進委員会

バランスの良い食生活 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
野菜・芋・きのこ・海藻の料理



副菜



主菜

たんぱく質・カルシウムの供給源
肉・魚・卵・大豆製品の料理

炭水化物の供給源
ごはん・パン・麺等の料理



主食



汁 (副菜)

材料に野菜や海藻が使われるため、ビタミン・ミネラル・食物繊維・水分の供給源



3月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	
21	火	春分の日
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

【主食】肉団子と春雨・白菜の中華鍋



材料	重量 (1人分)	作り方
豚ひき肉	60g	① ひき肉にAを加えよく練り、Bも加えて混ぜ3等分にして団子に丸める。
塩	0.3g	
こしょう	少々	
酒	5g	
A		② 干し椎茸は水で戻し、食べやすい大きさに切る。白菜は芯と葉を分け、一口大に切る。長葱は斜め切り、人参は5mm厚さのいちょう切りにする。春雨は熱湯につけて戻し食べやすい長さに切る。
卵 (Mサイズ)	1/4個	
水	100cc	③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、生姜を炒め干し椎茸、白菜の芯、長葱、人参を加えさっと炒める。Cを入れ、沸いたら
B		
長葱(みじん切り)	5g	④ ③に白菜の葉、春雨を加えて煮て、仕上げにごま油をかける。
生姜(みじん切り)	3g	
片栗粉	1.5g	
干し椎茸	2g	
白菜	80g	
長葱(青い部分含む)	20g	
人参	10g	
春雨	8g	
サラダ油	1g	
にんにく(みじん切り)	1g	
生姜(みじん切り)	3g	
C		
水+椎茸戻し汁	160cc	
鶏がらスープの素	1.5g	
酒	2.5g	
しょうゆ	3g	
ごま油	1g	

エネルギー239 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.9g 炭水化物 17.0g
カルシウム 61 mg 食塩 1.6g

【副菜】菜の花と豚肉のサラダ



材料	重量 (1人分)	作り方
菜の花	50g	① 菜の花は根元の硬い部分を切り落とし3cm長さに切る。鍋に湯を沸かし、菜の花の食感を活かすため、少し硬く茹でザルにあげ、余熱で火を通す。(水にさらさない)
人参	10g	
豚しゃぶしゃぶ用	30g	
※酒 (臭みとり用)	5g	
生しいたけ	20g	人參はいちょう切りにして茹でる。
からしドレッシング		
練りからし	1g	② 鍋に湯を沸かし酒を加え、豚肉を菜箸の先でさばきながら、全体に火を通す。ザルに上げて水気を切り食べやすい大きさに切る。
サラダ油	8g	
A		③ しいたけは石づきをとり、ふきんで汚れをとり、そぎ切りにし、フライパンで焼いて火をとす。
酢	5g	
みりん	6g	④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る
(煮きっておく)		
塩	0.8g	⑤ ボウルに①～③を入れて混ぜ合わせ、器に盛り、④をかける。

エネルギー211 kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.6g 炭水化物 8.6g
カルシウム 86 mg 食塩 0.9g

4月

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	食育の日
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	昭和の日
30	日	



野菜を1日350g食べましょう

1日に5皿分の野菜を目標にしましょう

「1人1日に350gの野菜を食べましょう」と言われてもピンとこない方も多いと思います。簡単な方法は「野菜料理を1日5皿（およそ1皿70g）」と考えて食べると350g達成できます。


<1皿70gの数え方目安>

ほうれん草のお浸し → ほうれん草 1/3束



かぼちゃの煮物 → かぼちゃ一口大3切れ



茹でたブロッコリー → 小分けのもの ( ×5房)



野菜の上手なとり方

ボリュームを減らして たくさんの野菜を

野菜は茹でたり炒めたり火をとおすことでかさが減り食べやすくなります。



少しの工夫で一皿プラス

朝食や昼食は1品料理になりやすく野菜が不足しがちです。おにぎりにサラダをプラスしたり、カップラーメンはお湯と一緒に市販のカットキャベツを入れればしんなりして食べやすいです。



具たくさんの汁もので1皿分

具をたくさん入れた汁物は、野菜がとれるうえに、汁の量が減るので減塩にもなり一石二鳥です。



5月

1	月	
2	火	
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	食育の日
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

6月

(食育月間)

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	食育の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	

【主菜】ふわふわ豆腐ハンバーグ ※ポリ袋調理



材料	重量(1人分)	作り方
厚揚げ	60g	① 厚揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。 ② ひじきは水で戻し洗って水気をしぼる。 ③ 人参、長葱はみじん切りにする。 ④ ポリ袋に①、はんぺんを入れ、固まりがなくなるまでつぶす。卵、片栗粉を加えて袋の上から混ぜる。 ⑤ ④に②③を加えて混ぜ合わせ袋をねじって空気を抜きながら小判型にまとめる。袋の上部を固く結ぶ。 ⑥ 鍋に皿を敷いて、水を7分目まで入れ湯を沸かす。沸騰が保たれる位の火加減に調整し20分加熱する。(※蓋はしない) ⑦ つけだれをつくる。 生姜をすりおろし、ポン酢と混ぜる。 ⑧ レタスをしき⑥を盛り付け、トマト、つけ汁を加える。
はんぺん	25g	
芽ひじき(乾)	1g	
人参	10g	
長葱	10g	
卵	1/2個	
片栗粉	大さじ1/2	
レタス	20g(1/2枚)	
トマト	40g	
(つけだれ)		
ポン酢	小さじ1	
生姜すりおろし	1.5g	

エネルギー180kcal たんぱく質 12.8g 脂質 9.7g 炭水化物 12.1g
カルシウム 183mg 食塩 0.9g

【副菜】ブロッコリーとじゃが芋のペロンチーノ



材料	重量(1人分)	作り方
ブロッコリー	30g	① ブロッコリーは小さめの小房にわけ洗う。茎の部分は厚めに皮をむいてスライスする。じゃが芋は皮をむき、3mm幅のいちょう切り、ベーコンは5mm幅、にんにくは皮をむきスライスする。 ② 鍋に水とじゃが芋を入れ、完全に火が通らないうちにブロッコリーも加え、固めに茹でザルに上げ水気をきる。 ③ フライパンにオリーブ油、ベーコン、にんにく、鷹の爪を入れ中火にかける。にんにくに薄く色がついてきたら②を入れ、全体に油をからませ、塩で味をととのえる。
じゃが芋	30g	
ベーコン	5g	
にんにく	1g	
鷹の爪(輪切り)	0.1g	
オリーブ油	3g	
塩	0.5g	

エネルギー77kcal たんぱく質 2.9g 脂質 5.2g 炭水化物 7.5g
カルシウム 17mg 食塩 0.6g



朝食を食べましょう

7月

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	
19	水	食育の日
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

朝食は1日の大切なエネルギー源

朝食は1日をスタートさせるエネルギー源です。朝食を食べないことで肥満や生活習慣病のリスクを高めます。朝食を抜いた1日2食の生活は飢餓状態が長くなりまとめ食いを助長します。まとめ食いをすると膵臓からインスリンがたくさん出るので体に脂肪がつきやすくなります。



いつも食べない人向け	時々食べる人向け	いつも食べる人向け
<p>★まずは1品だけ食べることから始めましょう。</p> <p>起きられなくて時間がない、食べる習慣がない方は、おにぎりやパン、ヨーグルト、バナナなどすぐに食べられるものから始めましょう。</p>	<p>★炭水化物とたんぱく質をとりましょう。</p> <p>ごはん、パン、麺類などの「炭水化物」と納豆、たまご、ヨーグルトなどの「たんぱく質」を組み合わせた朝食をとりましょう。</p>	<p>★炭水化物、たんぱく質、野菜のおかずの3品をそろえましょう。</p> <p>ごはん、パン、麺類などの「炭水化物」と納豆、たまご、ヨーグルトなどの「たんぱく質」に具たくさん味噌汁やサラダなどの「野菜」を組み合わせましょう。3品そろえると栄養のバランスがよい朝食になります。</p>

【主菜】豚肉となすのさっぱり炒め



材料	重量(1人分)	作り方
豚もも肉薄切り	60g	① 豚肉は3cm幅に切り、Aをもみこみ10分ほどおいて下味をつける。 ② なすはヘタをとり、3~4cm長さのくし切りにし水にさらす。ピーマン、パプリカは、なすの幅に合わせて切る。 ③ フライパンに半量のごま油を熱し水気を切ったなすを入れ1~2分炒める。しんなりしたら皿に取り出しておく。 ④ フライパンに残りのごま油を熱し①を焼く。肉の色が全体的に変わってきたらピーマン、パプリカを加え軽く炒める。③を戻し入れBを加え味をからめる。
酒	5g	
A めんつゆ(2倍濃縮)	5g	
片栗粉	3g	
なす	50g	
ピーマン	30g	
パプリカ(赤)	10g	
B おろしにんにく	1g	
酢	7g	
めんつゆ(2倍濃縮)	10g	
ごま油	6g	

エネルギー204 kcal たんぱく質13.8g 脂質12.3g 炭水化物10.3g
カルシウム18mg 食塩1.1g

【主菜】チキンと夏野菜のスーフカレー



材料	重量(1人分)	作り方
鶏もも肉	60g	① 鶏肉は一口大に切りマヨネーズをもみこんでおく。 ② なすは長さ3~4cmのくし切り、パプリカは1cm幅の細切りにする。いんげんは3cm長さ、オクラは2~3等分の斜め切りにする。 ③ 鍋に①の皮目を下にして並べ、蓋をして弱めの中火で焼き色が付くまで焼き、裏返して同様に焼く。火が通ったらいったん取り出す。 ④ 鍋になす、いんげん、オクラを入れ、焼き色がつく程度まで炒める。③とパプリカを加え、カレー粉を全体にからませる。 ⑤ ④に水を加え煮立たせ、Aを加えて煮込む。
マヨネーズ	3g	
なす	20g	
パプリカ(赤)	10g	
パプリカ(黄)	10g	
いんげん	15g	
オクラ	10g	
カレー粉	1g	
水	150cc	
A おろししょうが	0.5g	
おろしにんにく	0.5g	
しょうゆ	3g	
みりん	3g	
コンソメ(顆粒)	2g	

エネルギー177 kcal たんぱく質11.8g 脂質11.2g 炭水化物9.4g
カルシウム41mg 食塩1.5g

8月

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	山の日
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	食育の日
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



塩分、と過ぎていませんか？



1日の食塩摂取目標量は「成人男性7.5g未満」「成人女性6.5g未満」です。

食べ方の工夫

★**しょうゆやソースはつけて食べる**
刺身や揚げ物などに使用するしょうゆやソースは「つける」方が量が少なく減塩になります。

★**鮮度のよい食材を使用する**
新鮮な食材は薄味でもおいしく食べられます。

★**食べ過ぎない**
特に「おかず」の食べ過ぎは塩分やカロリー過多になりやすいです。また漬物の食べ過ぎにも注意しましょう。

作り方の工夫

★**汁物は具を多くする**
具の量を多くすることで野菜がとれ、汁の量が減るので減塩になります。

★**味付けの調味料は少なめに入れる**
自分が思う半分の調味料を入れて味見してから足りない分を足しましょう。

栄養成分表示を活用しましょう

食品には栄養成分表示が義務付けられています。どれくらい塩分が入っているかは「食塩相当量」で表示されています。
購入する商品にどれくらい塩分が入っているか確認してみましょう。



<表示例>
1袋
(60gあたり)
I補* - 336kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 21.6g
炭水化物 32.8g
食塩相当量 0.6g



<表示例>
1食分
(77gあたり)
I補* - 343kcal
たんぱく質 10.6g
脂質 12.3g
炭水化物 47.5g
食塩相当量 5.1g

9月

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	食育の日
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	秋分の日
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	

【主菜】豚肉巻き豆腐



材料	重量(1人分)	作り方
豚ロース薄切り	2枚(40g)	① 焼き豆腐は2等分にしておく。(肉に巻ききれぬ大きさに。なるべく平らな方が食べやすい) ② 豚肉を広げ①を巻く。(調理台にラップを敷いて作業するとよい) ③ 人参は千切り、長葱は斜めにスライス、しいたけもスライスする。春菊は3cm長さに切る。 ④ 熱したフライパンにサラダ油をしき②の巻き終わりを下にして並べ、強火で各面に焼目をつける。 ⑤ 1度、皿に取り出す。 ⑥ ⑤のフライパンに人参・長葱・しいたけを入れて軽く炒めたら、Aと⑤を加え、蓋をして中火で両面をそれぞれ3分ずつ煮る。 ⑦ 春菊を加え、しんなりしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
焼き豆腐	60g	
サラダ油	1g	
人参	10g	
長葱	20g	
しいたけ	20g	
春菊	15g	
めんつゆ(2倍)	大さじ3/4	
A みりん	大さじ1/4	
砂糖	小さじ1/2	
水	大さじ1	
片栗粉	小さじ1/4	
水	小さじ1/2	

エネルギー187kcal たんぱく質14.8g 脂質10.0g 炭水化物11.9g
カルシウム122mg 食塩1.1g

【副菜】ひじきとチンゲン菜の炒め煮



材料	重量(1人分)	作り方
芽ひじき	3g	① 芽ひじきは戻して水気をきる。しょうがは千切りにする。チンゲン菜は5cm長さに切る。 ② 豚肉は1cm幅に切る。 ③ 油でしょうがを炒め、さらに豚肉を入れて炒める。色がかわったら芽ひじき・チンゲン菜を入れて炒める。 ④ 全体に油が回ったら水、中華だしを加え、煮立ったらAを加え汁気がなくなるまで炒め煮にする。
豚ばら肉	10g	
チンゲン菜	50g	
しょうが	1g	
酒	1.5g	
A しょうゆ	2g	
砂糖	0.7g	
オイスターソース	1g	
中華だし	0.3g	
水	25g	
油	2g	

エネルギー72kcal たんぱく質2.3g 脂質5.7g 炭水化物4.0g
カルシウム82g 食塩0.7g


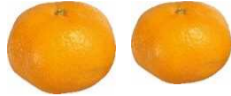


10月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	



炭水化物(糖質)、といすぎていませんか？

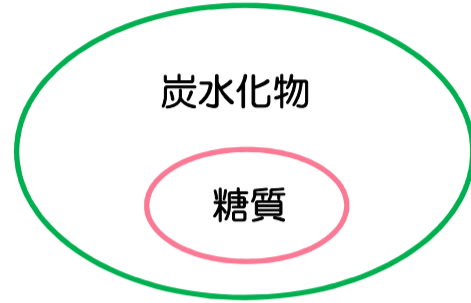
1日に食べる果物の目安量

りんご半分 (150g)	みかん2個 (180g)
	
なし1個 (200g)	バナナ1本 (100g)
	

※ () のgは皮を取り除いた量 (参考) 糖尿病食品交換表



炭水化物と糖質の違いについて

「糖質」は炭水化物から食物繊維をひいたもので、ごはんやパン、麺などの主食に多く含まれています。糖質のとりすぎは生活習慣病や肥満の原因になるので注意しましょう。



甘いお菓子や飲み物はほどほどに

お菓子のエネルギー・炭水化物含有量

大福 (1個 95g)	みたらし団子 (3本 180g)	粒あんパン (1個 115g)	メロンパン (1個 100g)
			
I値* - 256kcal 炭水化物 61.4g	I値* - 355kcal 炭水化物 81.4g	I値* - 334kcal 炭水化物 60.7g	I値* - 401kcal 炭水化物 67.4g

1	水	
2	木	
3	金	文化の日
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	勤労感謝の日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	



【主菜】ちくわの肉詰め天ぷら

材料	重量 (1人分)	作り方
焼きちくわ	1本	① ちくわは1本を3つに切り、縦に包丁を入れて筒が開くようにする。しいたけはみじん切りにする。 ② つけ合わせのキャベツ、玉ねぎを千切りにし、水にさらす。人参は花形に抜き茹でる。 ③ ポウルに豚ひき肉を入れ、しいたけ、Aを入れ、よく混ぜる。 ④ ちくわの筒を開いて③を入れて詰め両端を整える。 ⑤ Bを混ぜ合わせて天ぷら衣を作る。 ⑥ 揚げ油を165℃位に熱し、④のちくわに衣をつけ、きつね色に揚げる。 ⑦ 小なべにあんかけの材料を加え煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑧ 器に水切りした②の野菜とちくわを盛りつけ⑦のあんをかける。
豚ひき肉	30g	
しいたけ	5g	
おろし生姜	1g	
A おろしにんにく	1g	
みりん	1.5g	
酒	3g	
片栗粉	0.75g	
天ぷら衣		⑥ 揚げ油を165℃位に熱し、④のちくわに衣をつけ、きつね色に揚げる。
B 小麦粉	16g	
水	25g	
卵	1/4個	
黒ごま	0.5g	⑦ 小なべにあんかけの材料を加え煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
揚げ油	適量	
あんかけ		⑧ 器に水切りした②の野菜とちくわを盛りつけ⑦のあんをかける。
だし汁	60cc	
酢	4g	
砂糖	2g	
水溶き片栗粉		⑧ 器に水切りした②の野菜とちくわを盛りつけ⑦のあんをかける。
片栗粉	2g	
水	5cc (小さじ1)	
キャベツ	30g	
たまねぎ	10g	
人参	10g	

エネルギー354 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.4g 炭水化物 31.0g
カルシウム 47 mg 食塩 1.7g

●ワンポイントアドバイス

中まで火が通りにくいのでじっくりと焦がさないように揚げる。



【主菜】鶏肉のみぞれ煮

材料	重量 (1人分)	作り方
鶏もも肉	80g	① 鶏肉は一口大に切って酒をふっしておく。 ② 大根はすりおろしておく。長葱、大根の葉は小口切り、パプリカは1cm幅の細切りにする。 ③ ①に片栗粉をまぶす。 ④ フライパンを熱し、中火で鶏肉の皮を下にして入れこんがり焼く。裏返して同様に焼く。 ⑤ ④に大根おろし、長葱、パプリカ、生姜を加えて混ぜ、めんつゆを加えてひと煮立ちさせる。 ⑥ 器に盛って大根の葉をのせ、お好みで七味とうがらしをふる。
酒	5g	
片栗粉	5g	
大根	60g	
長葱	10g	
パプリカ(赤)	5g	
大根の葉	20g	
おろし生姜	2g	
めんつゆ(2倍濃縮)	15g	
七味とうがらし	少々	

エネルギー204 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.5g 炭水化物 11.4g
カルシウム 77 mg 食塩 1.2g

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	食育の日
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

