

★バランスのよい食事★

富士宮市健康づくり食生活推進協議会

今日の献立の栄養価

エネルギー	622kcal	脂質	12.4g	食物繊維	6.5g
たんぱく質	26.7g	(脂肪エネルギー比 18%)		塩分	2.8g

●麦ごはん

主食1.5つ

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
精白米	250g		①お米をとぎ、押し麦を加えて、分量の水につけ20分ほど浸水させる
押し麦	30g		
水	420ml		
(1人分)			②その後、普通に炊く
エネルギー	269 kcal		③1人分150g(主食1.5つ)でよそる
たんぱく質	4.1 g		
脂質	0.6 g		
食物繊維	1.4 g		

ごはんに麦や雑穀を加えると
手軽に食物繊維を増やすことができます！

●はるさめの塩レモンあえ

副菜1つ

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
はるさめ(乾)	40g		①はるさめは熱湯でもどし、水気をきって4cm長さの千切りにする にんじん、きゅうり、ハムは4cm長さの千切りにする
にんじん	40g		
きゅうり	80g	1本	
ハム	20g	2枚	②塩レモンは細かく刻んでおく
塩レモンの輪切り	10g	2枚位	③ボウルに②と☆の調味料を合わせて混ぜ、①を和える
☆ オイスターソース	12g	小さじ2	
ごま油	8g	小さじ2	
こしょう	少々		
(1人分)			
エネルギー	76 kcal		
たんぱく質	1.5 g		
脂質	2.8 g		
食物繊維	1.3 g		
塩分	0.6 g		

●七夕汁

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
にんじん	40g		①にんじん、きゅうり、かぼちゃは、大きさをそろえて短冊切りにし、さっと茹でる。
きゅうり	40g		
かぼちゃ	80g		②鍋にだしを煮立て、しょうゆで調味し、①を加えてひと煮し、椀によそってしょうが汁を加える
だし	600g	カップ3	
しょうゆ	12g	大さじ2/3	
しょうが	10g	1かけ	
(1人分)			
エネルギー	29 kcal		
たんぱく質	1.2 g		
脂質	0.1 g		
食物繊維	1.1 g		
塩分	0.6 g		

●豚ひれ肉の甘酢かけ 主菜3つ

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
豚ひれかたまり肉	280g		①豚肉は5~6mm厚さに切り、Aをもみこんで下味をつける ②玉ねぎ、ピーマン、パプリカは5mm幅の細切りにする ③フライパンに油を熱し、中火で②を炒め、しんなりしたら取り出す ④①に片栗粉をまぶし、③のフライパンに入れ、薄く色づくまで焼いて取り出す ⑤④のフライパンの内側をきれいにふき、Bを入れ、混ぜながら中火にかける 煮立ったら酢と豚肉を加え、からめながら半量になるまで煮つめる ⑥器に③と⑤を盛り合わせる
A 塩・こしょう	少々		
酒	10g	小さじ2	
溶き卵	30g	1/2個	
玉ねぎ	50g	1/4個	
ピーマン	50g	1個	
赤パプリカ	40g	1/4個	
油	12g	大さじ1	
片栗粉	12g	大さじ1・1/3	
B 砂糖	12g	大さじ1・1/3	
水	30g	大さじ2	
しょうゆ	6g	小さじ1	
鶏がらスープの素	1g	小さじ1/3	
酢	45g	大さじ3	
(1人分)			
エネルギー	159 kcal		
たんぱく質	17.4 g		
脂質	5.2 g		
食物繊維	0.6 g		
塩分	0.6 g		



●玉ねぎ※と油あげの煮物 副菜1つ ※新玉ねぎの時期には、ぜひ新玉ねぎを使ってください

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
玉ねぎ	400g	2個	①玉ねぎは根元を残したまま、くし型に6~8等分する ししとうは数ヶ所に穴をあけておく ②油揚げは長さを4等分し、三角形になるようにそれぞれを2等分し、湯をかけて油抜きしておく ③鍋に油を熱し、新玉ねぎ、ししとうを入れて表面全体に少し焼き色をつける ④油揚げ、だし、☆を加えて火にかけ、落しぶたをする ⑤煮立ったら火を弱め、約15分煮る 途中で玉ねぎの上下を返し、煮汁が少し残る程度になったら火を消す
ししとう	40g	8個	
油あげ	20g	1枚	
油	16g	大さじ1強	
だし	200cc	カップ1	
☆ 砂糖	12g	大さじ1・1/3	
塩	2g	小さじ1/2弱	
しょうゆ	12g	大さじ2/3	
粒白こしょう(たいてつぷす)	少々		
(1人分)			
エネルギー	108 kcal		
たんぱく質	2.5 g		
脂質	5.8 g		
食物繊維	2.0 g		
塩分	1.0 g		