

食改伝達講習メニュー

～ 男性向けメニュー ～

主菜

肉じゃが

材料（2人分）

牛肉薄切り	80g
じゃがいも	1個
にんじん	1/4本
玉ねぎ	小1/2個
さやえんどう	6枚
出し汁又は水	1と1/2カップ
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

<作り方>

牛肉は5センチくらいの長さに切る。じゃがいもは皮をむいて4つに切り、にんじんは乱切り、さやえんどうはすじを取る。

鍋に油を熱し、中火で肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れて軽く炒め、分量の水を加えて材料がやわらかくなるまで煮る。

にaの調味料を加え、煮汁が少なくなったらさやえんどうを加え、ひと混ぜして火を止め、器に盛る。

1人分 1杯分 - : 144kcal 塩分 : 1.4g



ここがコツ!

煮物の出し汁は、材料がひたひたに隠れるくらいが適量です。

副菜

いんげんのごまあえ

材料（2人分）

さやいんげん	12～13本
白ごま（炒り）	大さじ1杯半
だし汁	小さじ1杯
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1杯弱
しょうゆ	大さじ1/2杯

<作り方>

さやいんげんは筋を取ります。

鍋にたっぷりの湯を沸かし、ひとつまみの塩を入れて、さやいんげんを強火で3～4分ゆでます。ゆであがったいんげんは手早く水に放し、冷ましてざるにあげ、水けをきります。

すり鉢に白ごまを入れ、よくすりつぶします。ややねっとりしてきたら、砂糖を加えてすり混ぜます。砂糖が溶けてさらにねっとりしてきたら、しょうゆ、だし汁の順に加え、さらにすり混ぜます。

この中にいんげんを加え、ゴムべらなどで混ぜながら全体にからめ、器に盛ります。



1人分 1杯分 - : 48kcal 塩分 : 0.7g

汁物

みそ汁

材料（2人分）

大根	2 匁
油揚げ	小 1 / 2 枚
ねぎ	1 本
だし汁	3 0 0 m l
みそ	大さじ 1 と 1 / 3

<作り方>

だいこんは短冊切りに、油揚げはざるに入れ上から熱湯をかけて油抜きをし、短冊きりにする。

ねぎは小口切りにする。

煮だし汁に を入れて煮、だいこんに火が通ったら、油揚げを加え、味噌を溶かしながら入れ、ひと煮立ちしたら、 を加えて火をとめる。

1人分 1食分 - : 53kcal 塩分 : 1.7g



ここがコツ！

みそを入れたあとにぐつぐつ煮ると香りが飛んでしまいます。火の通りにくい具の場合は、具を先に入れ、やわらかくなってからみそを加えます。

1食分 1食分 - : 245kcal
塩分 : 3.8g

計量カップ・スプーンによる重量表

単位 : g

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230
食塩	5	15	240
上白糖	3	9	130
小麦粉	3	9	110
ごま	3	9	130
油・バター・マーガリン	4	12	180