

食改伝達講習メニュー

～主食・主菜・副菜をそろえて～



主菜

いかバーグ

材料（4人分）

いかミンチ	300g	
玉ねぎ	1/2個	
人参	1/2本	
生しいたけ	4枚	
A	卵	1個
	薄力粉	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	サラダ油	大さじ2
サラダ菜	適宜	
ミニトマト	8個	

<作り方>

野菜はすべてみじん切りにする。

といかミンチ、Aを練り混ぜる。

サラダ油を熱して、をスプーンですくって落とし、平にして両面をこんがり焼く。

サラダ菜、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

好みで、ポン酢やウスターソースで食べる。

1人分 1食分 - : 195kcal 塩分 : 1.2g

副菜

ほうれん草とたたき山芋のわさびみそがけ

材料（4人分）

ほうれん草・山芋	各200g	
A	みそ・みりん	各大さじ1
	練りわさび	小さじ1/2～1

<作り方>

ほうれん草はたっぷりの湯でゆでて冷水にとり、3分の長さに切って水気を絞る。

山芋は皮をむき、厚手のビニール袋に入れ、すりこぎなどでたたいてあらくつぶす。

Aをよく混ぜる。

を合わせて器に盛り、をかける。

1人分 1食分 - : 62kcal 塩分 : 0.6g

汁物

きのこ汁

材料（4人分）

えのき	1パック
しめじ	1パック
なめこ	1パック
生しいたけ	4枚
だし汁	3カップ
（昆布+かつお）	
酒	大さじ3
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ2
ねぎ	適宜
かぼす、すだちなど	適宜

<作り方>

えのき、しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに裂く。しいたけは石づきを落として、先端に包丁を少し入れ、手で4つに裂く。

だし汁と酒を鍋に入れ、きのこ類を入れて5分煮る。塩、しょうゆを加えて仕上げる。

たっぷりのねぎをあしらひ、かぼすなどの柑橘類を搾っていただく。

1人分 1食分 - : 21kcal 塩分 : 1.1g

1食分 1食分 - : 278kcal
塩分 : 2.9g