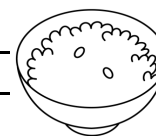




## 1 麦ごはん

材料	1人分	8人分	調理方法
米	70g	560g	①米と麦は洗ってザルにあげ、分量の水に漬けておく。 ②炊飯器に米・麦・水を入れて炊く。
麦	7g	56g	
水	115g	920g	



## 2 さばの南蛮漬け

材料	1人分	8人分	調理方法
さば(切り身50g)	1枚	8枚	①塩と酒をふったさばに、すりおろしたしょうがをかける。 ②さばにでんぷんをまぶし、油で揚げる。 ③ねぎは荒みじん切りにする。 ④調味料を合わせて、根深ねぎを入れて煮る。 ⑤④をさばの上にかける。
塩	0.75g	6g(小さじ1)	
酒	3.8g	30g(大さじ2)	
しょうが	1g	10g	
でんぷん	5g	40g(大さじ4と1/2)	
揚げ油	適量	適量	
根深ねぎ	5g	40g	
さとう	3g	24g(大さじ2と2/3)	
しょうゆ	6g	48g(大さじ2と2/3)	
酢	2g	16g(大さじ1強)	
みりん	1g	8g(小さじ1と1/3)	



## 3 切り干し大根のサラダ

材料	1人分	8人分	調理方法
しらす干し	2~3g	20g	①切り干し大根は洗って水につけてもどす。 ②もどした切り干し大根は、2~3cmに切り、ゆでて冷ましておく。 ③きゅうりは線切りにし、ゆでてさましておく。 ④①~④を、マヨネーズであえ、塩こしょうで調味する。
切り干し大根	5g	40g	
きゅうり	20g	160g	
マヨネーズ	6g	48g(大さじ4)	
ごま	1g	8g(小さじ2)	
塩	適量	適量	
こしょう	適量	適量	



※カルシウム・食物繊維たっぷりのサラダ

## 4 根菜のごま風味汁

材料	1人分	8人分	調理方法
油揚げ	3g	24g	①油揚げは油抜きし、短冊に切る。 ②にんじん・だいこん・れんこんはいちょう切り、ごぼう・里芋は小さめの乱切り、ねぎは小口切りにする。 ③高野豆腐は水でもどし、しぼって1cm角に切る。 ④だし汁でねぎ以外の野菜を煮て、みそ・すりごまを加えて、味を調え、ねぎを入れる。
にんじん	10g	80g	
だいこん	20g	160g	
ごぼう	10g	80g	
れんこん	10g	80g	
里芋	10g	80g	
高野豆腐	1g	8g	
ねぎ	5g	40g	
すりごま	1g	8g(小さじ2)	
みそ	15g	120g(大さじ6と2/3)	
いりこ	3g	24g	
だし汁	150g	1200g(6カップ)	



※ 秋冬の根もの野菜たっぷりのごま風味のみそ汁です。  
寒い季節に からだがぽかぽかあたたまります。

## 5 ひじきのふりかけ (参考)

材料	1人分	8人分	調理方法
芽ひじき	0.5g	4g	①ひじきを水でもどす。 ②ゆで大豆は、粗みじん切りにする。 ③①②を油で炒め、さとう、しょうゆで調味し、ゆかりをまぜる。
ゆで大豆	5g	40g	
ゆかり	0.5g	4g	
油	0.5g	4g(小さじ1)	
さとう	0.5g	4g(小さじ1強)	
しょうゆ	0.1g	0.8g(小さじ1/5)	



※ゆでだいずをいりごまや、アーモンドなどのナッツに変えてもおいしいですよ。

## 6 キャロットゼリー (参考)

材料	1人分	8人分	調理方法
にんじん	10g	80g	①にんじんはうすく切ってゆで、ミキサーにかける。 ②ゼリーのもとをお湯でとかし、①とワインをまぜ、全部で2カップになるようにする。 ③カップにパイン缶と②をそそぎ、冷やして固める。
パイン缶	5g	40g	
ゼリーのもと	12g	96g	
白ワイン	3g	24g(大さじ1と2/3)	
お湯			

※にんじんの にがてなこどもも 思わず ペロリ

(福岡)



## 本日の献立の栄養価(1人分の栄養価)

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g	食塩 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
麦ごはん	273	4.7	0.7	5	0.7	0	0.31	0.03	0	1.1	0	17.9	1.1
さばの南蛮漬け	178	10.9	10.1	9	0.7	12	0.08	0.15	1	0.1	1.1	21	0.6
根菜のごま風味汁	67	2.7	2.2	44	0.8	68	0.04	0.03	8	2.2	1.7	25	0.5
切り干し大根のサラダ	63	1.1	4.7	46	0.6	9	0.03	0.02	2	1.3	0.5	16	0.2
牛乳	138	6.8	7.8	227	0	78	0.08	0.31	2	0	0.2	21	0.8
合計	719	26.2	25.5	331	2.8	167	0.54	0.54	13	4.7	3.5	100.9	3.2
(参考)ひじきのふりかけ	17	1.0	1.0	12	0.4	22	0.02	0.02	1	0.4	0.2	9	0.1
(参考)キャロットゼリー	57	0.1	0.1	4	0	78	0.01	0.01	1	0.5	0.2	4	0

## 一汁三菜

米を中心として魚、豆、海そう、季節ごとの旬野菜を多く取り入れた一汁三菜の構成は栄養のバランスが取りやすいとされ、これが日本人を長寿に導いたとされています。

理想的な食事は、主食であるごはんに主菜・副菜(2品)・汁ものがそろったものです。これを「一汁三菜」と言います。さらに牛乳などの乳製品や果物をつける場合もあります。

これらがきちんとそろえば、体に必要な栄養素をバランス良くとることができます。

一汁三菜「主食・主菜・副菜」がそろくと栄養のバランスがよくなります。

### 副菜

煮物や和え物など、野菜、海そうを中心としてビタミンやミネラルなどを補給し、おもに体の調子を整えます。

### 副々菜

足りないものを補います。(果物・つけもの・常備菜など)

### やや重い副菜



### 主菜



主菜が魚の場合  
魚は頭がな、腹が  
手前になるように、  
切り身の場合は  
身が手前、皮が奥に  
なるように置く。

### 軽い副菜 (副々菜)



### 汁物



### 主食

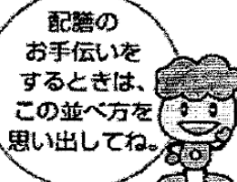
ごはん、パン、めんなど炭水化物の多いもので主にエネルギーのもとになります。

### 汁もの

食べ物を飲み込みやすくしたり、食事の温かさを保ちます。足りない栄養素や水分を補います。

### 主菜

魚・肉・卵・豆製品などたんぱく質の多いもので、おもに体をつくるもとになります。



## まごは(わ)やさしい!

「まごはやさしい」とは、不足しがちな栄養を多く含み、健康な食生活に役立つ食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。どれも簡単に手に入り、優れた栄養素を備えた食材ばかりです。

**まめ**：大豆及び納豆などの豆製品

**ごま**：ごま、ナッツなどの種実類

**わかめ**：わかめ、昆布などの海そう類

**やさい**：緑黄色野菜、淡色野菜

**さかな**：魚介、特に青魚類

**しいたけ**：きのこ類

**いも**：じゃがいも、さつまいもなどの芋類



(福岡)