

# 令和7年度 中央研修会

## 『時短!! 低栄養予防レシピ (韓国・中華)』

令和7年5月23日(金)・5月27日(火)

1人分

野菜85g

### (主食・主菜) ワンパンでビビンバ風混ぜごはん

材 料	2人分	4人分	6人分	
卵	1個	2個	3個	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	
豚ひき肉	100g	200g	300g	
にんじん	20g	40g	60g	
小松菜	1/4袋(50g)	1/2袋(100g)	3/4袋(150g)	
もやし	1/2袋(100g)	1袋(200g)	1・1/2袋(300g)	
サラダ油	小さじ1/2(2g)	小さじ1(4g)	小さじ1・1/2(6g)	
A	しょうゆ	小さじ1(6g)	小さじ2(12g)	大さじ1(18g)
	鶏ガラスープ素	小さじ1/2(1.5g)	小さじ1(3g)	小さじ1・1/2(4.5g)
	にんにくチューブ	小さじ1/2(2.5g)	小さじ1(5g)	小さじ1・1/2(7.5g)
	コチュジャン	大さじ1/2(9g)	大さじ1(18g)	大さじ1・1/2(27g)
みりん	大さじ1/2(9g)	大さじ1(18g)	大さじ1・1/2(27g)	
温かいごはん	1合分(300g)	2合分(600g)	3合分(900g)	
ごま油(仕上げ用)	小さじ1(4g)	小さじ2(8g)	大さじ1(12g)	
煎りごま	大さじ1/2(4.5g)	大さじ1(9g)	大さじ1・1/2(13.5g)	

- ① 小松菜は3cm長さに、にんじんは千切りにする。もやしは気になる場合は根切りをする。
- ② フライパンに油をひき、炒り卵を作り、一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに油をひき、ひき肉を炒める。色が変わったら、にんじん、小松菜、もやしの順炒め、合わせておいたAで調味し、よくからめておく。
- ④ 同じフライパンに温かいご飯を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンの縁からごま油を回しかけてゆする。

弱火の中火で1~2分香ばしく焼いたら、盛り付け、炒り卵と煎りごまをかける。

お好みで白菜キムチを混ぜ合わせたり、炒り卵を温泉卵にしても良いです♪

## (副菜) 大根ときゅうりのなめたけ和え

1人分  
野菜80g

市販のなめたけで  
味付けをしています

材 料	2人分	4人分	6人分
大根	90g	180g	270g
塩	ひとつまみ(0.5g)	ふたつまみ(1g)	小さじ1/3弱(1.5g)
きゅうり	30g	60g	90g
なめたけ	30g	60g	90g
長いも	40g	80g	120g
酢	少々	少々	少々

- ① 大根は太めの干切りにして塩もみをして20分おく。
- ② きゅうりと長いもを太めの干切りにし、長芋は酢水につけておく。
- ③ ①の大根はよく水けを絞り、②の長芋はザルにあげて水をきる。
- ④ ボウルにすべてを入れて、なめたけで和える。

## (汁物) もずくのサーラタン

1人分  
野菜約30g(きのこ含む)

材 料	2人分	4人分	6人分
もずく酢(三杯酢)	1/2パック(35g)	1パック(70g)	1・1/2パック(105g)
ニラ	20g	40g	60g
えのきだけ	20g	40g	60g
長ねぎ	1/4本(25g)	1/2本(50g)	3/4本(75g)
鶏ガラスープの素	小さじ2/3(2g)	小さじ1・1/3(4g)	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)	小さじ2/3(4g)	小さじ1(6g)
水	260cc	520cc	780cc
(お好みで) ラー油			

- ① えのきだけは石附を落とし、食べやすい長さに切る。ニラは長さ2cmに切る。  
長ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したらもずく酢と①と調味料を加えてひと煮立ちさせる。

## (デザート) マシュマロヨーグルトムース

材 料	2人分	4人分	6人分
マシュマロ	50g	100g	150g
牛乳	50cc	100cc	150cc
プレーンヨーグルト	80g	160g	240g
キウイフルーツ	1/2個	1個	1・1/2個

- ① 鍋にマシュマロ、牛乳を入れて弱火の中火でマシュマロが溶けるまで混ぜながら加熱する。  
(焦げやすいので注意する。)
- ② 火からおろし、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。粗熱がとれたら、型に入れて冷蔵庫で  
1時間以上冷やす。
- ③ キウイフルーツを切って、添える。

マシュマロに含まれるゼラチンと甘さを  
生かしたデザートです♡

1人当たりの 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
ビビンバ風 混ぜごはん	461	15.7	15.8	98	4.1	1.4	65.2
大根ときゅうりの なめたけ和え	34	1.0	0.1	19	1.6	0.7	6.5
もずくの サーラータン	14	0.6	—	10	1.1	0.8	2.5
マシュマロ ヨーグルトムース	132	2.9	2.1	84	0.7	0.1	26.2
合 計	641	20.2	18.0	211	7.5	3.0	100.4

