

令和7年度 中央研修会

『時短!! 低栄養予防レシピ (和風)』

令和7年5月30日(金)・6月3日(火)

(主食・主菜) イワシと豆腐の卵とし丼

1人分 野菜約40g
(きのこ含む)

サンマの蒲焼き缶でも
おいしくできます!

材 料	2人分	4人分	6人分
ごはん	300g	600g	900g
イワシ蒲焼き缶	1缶(100g)	2缶(200g)	3缶(300g)
木綿豆腐	1/3丁(100g)	2/3丁(200g)	1丁(300g)
長ねぎ	1/2本	1本	1・1/2本
生しいたけ	1枚	2枚	3枚
三つ葉	2本	4本	6本
卵	2個	4個	6個
酒	大さじ1/2(8g)	大さじ1(15g)	大さじ1・1/2(23g)
サラダ油	小さじ1(4g)	小さじ2(8g)	大さじ1(12g)
水	1/2カップ	150cc	1カップ

- ① 木綿豆腐は水きりをする。長ねぎは斜め薄切りにして、三つ葉は3cm長さに切る。生しいたけは、薄切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①の長ねぎとしいたけを炒める。しんなりしたら、①の豆腐イワシと酒を加えて大きめにほぐしながら炒め合わせる。
- ③ 水を加えて煮立ったら、溶き卵を流し入れ、三つ葉を散らしてフタをする。卵が半熟状になったら出来上がり。

半熟状が美味しいですが、衛生面を考えると火をしっかりと通した方が良いでしょう。

(副菜・汁物) とろろ昆布の即席汁

1人分
野菜約10g

材 料	2人分	4人分	6人分
とろろ昆布	10g	20g	30g
削りカツオ	1P(4g)	2P(8g)	3P(12g)
カットわかめ	2g	4g	6g
万能ねぎ	2本	4本	6本
熱湯	300cc	600cc	900cc

- ① 万能ネギは、小口切りかキッチンばさみで細かく切る。
- ② 材料をすべて椀に入れて、熱湯を注ぐ。

1人分

野菜85g

(副菜) コールスローカレー風味

材 料	2人分	4人分	6人分
キャベツ	2枚(100g)	4枚(200g)	6枚(300g)
にんじん	20g	40g	60g
玉ねぎ	50g	100g	150g
干しぶどう	小さじ2(8g)	小さじ4(16g)	大さじ2(24g)
ミニトマト	2個	4個	6個
<ドレッシング>			
酢	大さじ1・1/3(20g)	大さじ2・2/3(40g)	大さじ4(60g)
砂糖	小さじ1(3g)	小さじ2(6g)	大さじ1(9g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)	小さじ1(6g)	小さじ1・1/2(9g)
カレー粉	小さじ1/3(0.7g)	小さじ2/3(1.5g)	小さじ1(2g)
オリーブ油	小さじ1/3(1g)	小さじ2/3(3g)	小さじ1(4g)

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで3～5分加熱する。
(歯ごたえのあるくらいのやわらかさに)
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、干しぶどうをぬるま湯に5分以上漬けて、やわらかくしておく。
- ④ ②の加熱した野菜の水をきって、それにすぐドレッシングをかけ、干しぶどうを加えて和え、そのままおいて味をなじませる。

(デザート) 水まんじゅう

材 料	6人分
粉寒天	2g
水	400cc
砂糖	30g
片栗粉	10g
水	20cc
こしあん	90g

- ① こしあんは6個に丸めておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、寒天を振り入れて、木べらでよく混ぜる。
- ③ ②をよく混ぜ合わせながら火にかけ、砂糖を加え、沸騰したら1分間加熱を続ける。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、木べらから泡たて器に持ち替えて、よく混ぜ合わせて火を止める。
- ⑤ 湯飲みやプリン型に④を注ぐ。
- ⑥ ①のあんを⑤に静かに入れ、冷やし固める。

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)
イワシと豆腐の 卵とじ丼	493	21.4	16.4	195	4.1	1.0	66.7
とろろ昆布の 即席汁	20	1.8	0.1	49	2.0	0.5	1.8
コールスロー カレー風味	51	1.0	0.6	34	1.9	0.2	9.1
水まんじゅう	48	1.3	0.1	12	1.3	0	10.6
合 計	612	25.5	17.2	290	9.3	1.7	88.2

