

令和8年度 中央研修会

『時短!! 免疫力アップ①』

令和8年5月22日(金)・5月26日(火)

(主食) もち麦生姜ご飯

1人分
野菜約10g

材 料	3人分	6人分
米	1合(150g)	2合(300g)
もち麦	25g	50g
水	炊飯器の目盛り+50cc	炊飯器の目盛り+100cc
A 生姜(干切り)	10g	20g
昆布	5cm	10cm
酒	大さじ1/2(8g)	大さじ1(15g)
冷凍枝豆	9さや(正味18g)	18さや(正味36g)

- ① 米は洗い炊飯器に入れ、水を米の量に合わせて加える。もち麦と上記の分量の水を足す。
- ② Aも加えて30分程度浸水させて炊く。
- ③ 冷凍枝豆は、解凍させて粒を出しておき、炊き上がったご飯に混ぜる。(飾る。)

(副菜) きのことワカメの酢味噌和え

1人分
野菜約50g(きのこ含む)

材 料	2人分	4人分	6人分
生しいたけ	2枚(40g)	4枚(80g)	6枚(120g)
しめじ	1/4P(25g)	1/2P(50g)	3/4P(75g)
えのきだけ	1/10P(20g)	1/5P(40g)	3/10P(60g)
水菜	20g	40g	60g
カットワカメ	1g	2g	3g
A 味噌	大さじ1/2(9g)	大さじ1(18g)	大さじ1・1/2(27g)
酢	大さじ1/2(8g)	大さじ1(15g)	大さじ1・1/2(23g)
砂糖	小さじ1(3g)	小さじ2(6g)	大さじ1(9g)

- ① 生しいたけは薄切り、しめじは細かくほぐし、えのきだけは長さ1/2に切る。
- ② 水菜は3cm長さに切る。カットワカメは水で戻し、水気を絞る。
- ③ きのはラップをふんわりとかけ、600Wレンジで2~3分加熱する。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、水気を絞ったきのこ水菜とワカメを加えて和える。

(主菜) ワンパン肉団子酢豚風

1人分

野菜約90g

材 料	2人分	4人分	6人分	
A	豚ひき肉	120g	240g	360g
	酒	大さじ1/2(8g)	大さじ1(15g)	大さじ1・1/2(23g)
	塩麴	小さじ1(6g)	小さじ2(12g)	大さじ1(18g)
	砂糖	小さじ1/3(1g)	小さじ2/3(2g)	小さじ1(3g)
	ごま油	大さじ1/2(6g)	大さじ1(12g)	大さじ1・1/2(18g)
B	片栗粉	大さじ1/2(5g)	大さじ1(9g)	大さじ1・1/2(14g)
	玉ねぎ	1/4個(70g)	3/4個(140g)	1個(200g)
	パプリカ(赤)	1/4個(30g)	1/2個(60g)	3/4個(90g)
	パプリカ(黄)	1/4個(30g)	1/2個(60g)	3/4個(90g)
	ピーマン	2/3個(20g)	1・1/3個(40g)	2個(60g)
C	なす	1/3本(30g)	2/3本(60g)	1本(90g)
	砂糖	小さじ2(6g)	大さじ1・1/3(12g)	大さじ2(18g)
	酢	大さじ2(30cc)	大さじ4(60cc)	大さじ6(90cc)
	しょうゆ	小さじ1(6g)	小さじ2(12g)	大さじ1(18g)
	ケチャップ	大さじ2(30g)	大さじ4(60g)	大さじ6(90g)
	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)
	片栗粉	小さじ1(3g)	小さじ2(6g)	大さじ1(9g)
	水	80cc	160cc	240cc

- ① Bの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンの上にAを入れて混ぜこね、大きいハンバーグを作る要領で、四角く広げて成形する。中火で片面に焼き目をつけ返したら、まわりにBの野菜を加えて軽く炒めたら、フタをして少し火を弱め、一緒に蒸し焼きにする。
- ③ 火が通った肉だねを、人数分に分けやすい個数にフライ返しで切り分け、よく混ぜ合わせたCをフライパンに入れて、火を少し強めてとろみが出るまで加熱し仕上げる。

(デザート) 甘酒と豆乳のくずもち

材 料	3人分	6人分	
A	甘酒ストレート	200cc	400cc
	無調整豆乳	50cc	100cc
	片栗粉	20g	40g
黒みつ	小さじ2(14g)	大さじ1・1/3(28g)	
きな粉	小さじ2(4g)	大さじ1・1/3(8g)	

- ① ステンレス鍋にAを入れて、泡立て器でよく混ぜたら中火で加熱する。表面がふつふつして粘りが出たら、弱火にして1分程度加熱する。(焦げやすいので注意する)
- ② ①を容器に入れて粗熱をとったら、ラップをして冷蔵庫に入れる。
- ③ 冷えたら黒みつときな粉をかける。

1人分

野菜約60g

(汁物) サバ缶のタンタン風スープ

材 料	2人分	4人分	6人分
サバ水煮缶	40g	80g	120g
チンゲンサイ	1株(100g)	2株(200g)	3株(300g)
ごま油	小さじ1(4g)	小さじ2(8g)	大さじ1(12g)
しょうがチューブ	小さじ1(5g)	小さじ2(10g)	大さじ1(15g)
	少々	少々	少々
A 長ねぎ	10cm(25g)	20cm(50g)	30cm(75g)
豆板醤	小さじ1/2(3g)	小さじ1(6g)	小さじ1・1/2(9g)
B 水	1・1/2C	3C	4・1/2C
	酒	大さじ1(15g)	大さじ2(30g)
缶汁	大さじ1	大さじ2	大さじ3
C 白すりごま	大さじ1(6g)	大さじ2(12g)	大さじ3(18g)
オイスターソース	小さじ1(6g)	小さじ2(12g)	大さじ1(18g)
粗挽き黒こしょう	少々	少々	少々
(お好みで) ラー油			

- ① チンゲンサイは、食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 小鍋にごま油を入れ、Aを炒めBを加えて煮立ったら、チンゲンサイの軸から入れて葉も入れる。次にサバ水煮缶を入れて軽くほぐし、Cを溶き入れてさっと煮る。お好みでラー油を加える。

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)
もち麦生姜 ご飯	211	4.0	1.0	10	1.8	0	48.6
ワンパン肉団子 酢豚風	237	10.8	12.1	20	2.0	1.6	18.3
きのことワカメの 酢味噌和え	31	1.5	0.4	30	2.6	0.6	3.6
サバ缶タンタン風 スープ	94	4.8	5.5	145	1.4	0.9	3.9
合 計	573	21.1	19.0	205	7.8	3.1	74.4
甘酒と豆乳の くずもち	104	2.1	0.8	19	0.7	0.1	22.9

甘酒と豆乳のくずもち



きのこことワカメの
酢味噌和え



ワンパン肉団子酢豚風



もち麦生姜ご飯



サバ缶タンタン風スープ