

令和8年度 中央研修会

『時短!! 免疫力アップ②』

令和8年5月29日(金)・6月2日(火)

1人分
野菜約50g

(主食・主菜) 鮭のパンキッシュ

材 料	2人分	4人分	6人分
食パン6枚切り	2枚	4枚	6枚
〔生鮭	1/2切れ(35g)	1切れ(70g)	1・1/2切れ(105g)
〔酒	小さじ1/2(2.5g)	小さじ1(5g)	大さじ1/2(7.5g)
ほうれん草	40g	80g	120g
バター有塩	10g	20g	30g
ピザ用チーズ	40g	80g	120g
〔卵L	1個(70g)	2個(140g)	3個(210g)
A〔牛乳	大さじ2(30cc)	大さじ4(60cc)	大さじ6(90cc)
〔塩	少々(0.5g)	小さじ1/6(1g)	小さじ1/4(1.5g)
〔こしょう	少々	少々	少々
ミニトマト	2個(20g)	4個(40g)	6個(60g)
ブロッコリー	2房(40g)	4房(80g)	6房(120g)

- ① ほうれん草は洗って軽く茹で、2cm程度に切っておく。
- ② 生鮭に酒をふり、ふんわりラップをかけた後、600Wレンジで2分半程度加熱する。
- ③ フライパンにバターを入れ、①と②を炒めてこしょうをふる。
- ④ Aの卵液を作っておく。
- ⑤ 食パンは耳より内側をスプーンなどで押しつけ、くぼみを作っておく。
- ⑥ ⑤に③をのせ、④の卵液を流し入れ、ピザ用チーズを均等にのせる。
- ⑦ 天板にホイルを広げ⑥を置いたら、トースターで表面が色づく程度に焼く。
- ⑧ 皿に⑦を半分に切って盛り付け、ミニトマトとブロッコリーを添える。

(副菜) サバときゅうりのレモンマヨ和え

1人分
野菜約30g

材 料	2人分	4人分	6人分	
サバ水煮缶	70g	140g	210g	
きゅうり	1/2本(50g)	1本(100g)	1・1/2本(150g)	
カットワカメ	2g	4g	6g	
A	レモン汁	大さじ1/2(8g)	大さじ1(15g)	大さじ1・1/2(23g)
	マヨネーズ	大さじ1/2(6g)	大さじ1(12g)	大さじ1・1/2(18g)
	砂糖	小さじ1/3(1g)	小さじ2/3(2g)	小さじ1(3g)

- ① サバ缶は大きめにほぐす。
- ② きゅうりはポリ袋に入れて、食べやすい大きさにめん棒等でたたき、塩をふってもみ水分を絞る。
- ③ カットワカメは水で戻し、水気を絞る。
- ④ Aをボウルに入れ混ぜ合わせ、①②③を和える。

(汁物) 簡単ねばねば長いもオクラスープ

1人分
野菜約40g(きのこ含む)

材 料	2人分	4人分	6人分
長いも	100g	200g	300g
オクラ	4本(40g)	8本(80g)	12本(120g)
えのきだけ	1/5P(40g)	2/5P(80g)	3/5P(120g)
卵	2/3個(40g)	1・1/3個(80g)	2個(120g)
鶏ガラスープ素	小さじ2/3(2g)	小さじ1・1/3(4g)	小さじ2(6g)
塩	少々(0.5g)	小さじ1/6(1g)	小さじ1/4(1.5g)
粗挽き黒こしょう	少々	少々	少々
水	300cc	600cc	900cc

- ① オクラは塩をふって、板ずりして洗い流したら、輪切りにする。
- ② 長芋は太めの千切りにする。えのきだけは根元を切り落とし、3等分に切る。
- ③ 鍋に湯を沸騰させ、①と②を入れて茹でる。(食感を残したい場合はさっと)
- ④ 鶏ガラスープの素と塩で調味し、溶き卵を流し入れて火を止め、粗挽き黒こしょうをふる

(デザート) チョコプリン

材 料	6人分	
A	砂糖	40g
	ココア	20g
	寒天	2g
	水	100cc
牛乳	250cc	
バナナ	12切れ(100g)	

- ① Aを鍋に入れよく混ぜる。一度沸騰させたら、火を弱めて2分程度加熱する。
- ② ①に少しずつ牛乳を加え、よく混ぜる。容器に移して粗熱をとって冷やす。
- ③ バナナは輪切りにする。
- ④ 冷えたプリンに、バナナを飾る。

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)
鮭の パンキッシュ	279	13.3	10.5	66	4.0	1.3	33.5
サバときゅうりの レモンマヨ和え	110	6.5	7.6	107	0.7	0.4	3.1
簡単ねばねば スープ	76	4.1	2.1	38	2.3	0.8	10.5
合 計	465	23.9	20.2	211	7.0	2.5	47.1
チョコプリン	82	1.9	2.3	54	1.3	0.1	13.3

サバときゅうりのレモンマヨ和え



チョコプリン



鮭のパンキッシュ



簡単ねばねば長いもオクラスープ