

かめやま健康都市大学 (第三期) 食コース 令和7年12月

管理栄養士が考える！
家庭で実践しやすい手軽な野菜料理を食改さんと作ってみよう！

■本日の献立

- ・大麦ご飯
- ・豚肉と野菜の甘酢炒め
- ・ブロッコリーのピリ辛中華サラダ
- ・トマトとアボカドのマリネ
- ・しょうが香る白菜と卵のスープ
- ・りんごとさつまいものデザート



■栄養価一覧表 (1人分)

	大麦ご飯	豚肉と野菜の甘酢炒め	ブロッコリーのピリ辛中華サラダ	トマトとアボカドのマリネ	しょうが香る白菜と卵のスープ	さつまいもとりんごのデザート	合計
エネルギー (kcal)	199	212	30	63	53	53	610
たんぱく質 (g)	3.6	12.8	1.9	0.8	2.6	0.4	22.1
脂質 (g)	0.6	12.0	1.4	5.6	3.2	0.1	22.9
炭水化物 (g)	45.3	13.3	4.3	3.6	4.7	13.8	85
食塩相当量 (g)	0	0.9	0.1	0.1	1.2	0	2.3
野菜量 (g)	0	80	55	54	71	30	184



かめやま健康都市大学

Kameyama Healthy City University

大麦入りご飯

材料	1人分	6人分
精白米	1/3 合	2 合
大麦	16.7 g	50 g
水（追加分）	16.7ml	100ml

《 作り方 》

- ① 精白米を洗米し、分量の水を加える。
- ② 大麦と水（追加分）を加え炊飯する。

ブロッコリーのピリ辛中華サラダ

材料	1人分	6人分
ブロッコリー	30g（3房）	180g
玉ねぎ	50g（1/4個）	3/4個（150g）
マヨネーズ	小1弱	大さじ1
豆板醤	少々	小さじ1/2（3g）

《 作り方 》

- ① ブロッコリーは人数分になるよう小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
 - ② 耐熱ボウルにブロッコリー、玉ねぎを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で5～6分加熱して粗熱を取る。※
 - ③ 2にマヨネーズ、豆板醤を加えて合える。
- ※6人分の加熱時間です。人数に応じて調節しましょう。



豚肉と野菜の甘酢炒め

材料	1人分	6人分
豚こま切れ肉	60g	360g
★酒	3.7g	大さじ 1 と 1/2 (22.5g)
★水	3.7g	大さじ 1 と 1/2 (22.5g)
★濃口しょうゆ	3.0g	大さじ 3/4 (13.5g)
★片栗粉	4.5g	大さじ 3 (27g)
もやし	25g	150g
にんじん	25g	3/4 本 (150g)
しいたけ	10g	3 枚
ピーマン	20g	3 個
サラダ油	2g	大さじ 1(12g)
◎穀物酢	10g	大さじ 4 (60g)
◎濃口しょうゆ	3g	小さじ 3 (18g)
◎鶏がらスープの素	0.75g	小さじ 1 と 1/2 (4.5g)
◎砂糖	4.5g	大さじ 3 (27g)
◎片栗粉	1.1g	大さじ 3/4 (6.75g)

《 作り方 》

- ① ボウルに★を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えて軽く揉みこむ。
- ② にんじんは短冊切り、ピーマンは1cm幅程度の細切り、しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。軸も細切りにして使用する。
- ③ 中華鍋に油を熱し1の豚肉を入れ、火が通るまで焼き、一旦取り出す。 かしわ大学健康都市大学
- ④ 肉を取り出した中華鍋ににんじんを入れて炒め、火が通ってきたら、しいたけ、ピーマン、もやしを加える。野菜がしんなりしてきたら肉を戻し入れて混ぜる。
- ⑤ 混ぜ合わせた◎を4に加え、全体に絡んだら火を止め皿に盛りつけて完成。

トマトとアボカドのマリネ

材料	1人分	6人分
アボカド	20g	1個 (120g)
トマト	1/6 個	1個 (200g)
レモン果汁	小さじ 1/4	小さじ 1 と 1/2 (7.5g)
★にんにく	1/6 かけ	1かけ(3g)
★穀物酢	大さじ 1/4	大さじ 1 と 1/2 (22.5g)
★オリーブ油	小さじ 1/2	大さじ 1 (12g)
★濃口醤油	小さじ 1/12	小さじ 1/2 (3g)
★こしょう	少々	少々
白ごま	少々	少々

《 作り方 》

- ① アボカドは包丁で種を中心に縦にぐるりと切り目を入れ、両手で左右をずらすようにして2つに分ける。種に包丁の刃のつけ根を刺し、ねじるようにして種を取り除く。スプーンで皮から果肉をはずして1cm角に切る。ボールに入れてレモン汁をふる。
- ② トマトはへたを取って、1cm角に切る。にんにくは細かくみじん切りにする。
- ③ ボウルで★を混ぜ合わせドレッシングをつくり、1, 2を加えて和える。
- ④ 皿に盛り付け、白ごまを振りかけて完成。



しょうが香る白菜と卵のスープ

材料	1人分	6人分
白菜	1枚 (50g)	6枚 (300g)
しょうが	1/2 かけ (7.5g)	3 かけ (45g)
しいたけ	13.4g	4 枚 (80g)
鶏卵	1/4 個	1 個半
水	150 cc	900 cc
ごま油	小さじ 1/2 (2g)	大さじ 1 (12g)
鶏がらだし	小さじ 1 弱	大さじ 1 と 1/2 (13.5g)
★片栗粉	小さじ 1/2 (1.5g)	大さじ 1 (9g)
★水	小さじ 1/2 (2.5g)	大さじ 1 (15g)

◀ 作り方 ▶

- ① 白菜は一口大のザク切り、しょうがは千切り、しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にごま油、しょうが、しいたけ、白菜の軸を入れて弱火で炒め香りが立ってきたら、水を加えて沸騰させ、白菜の葉、鶏がらだしを加えて、具材がしんなりするまでフタをして煮る。
- ③ ★の水溶き片栗粉をよく混ぜて、2 に少しずつ加えとろみがついたら、溶いた卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそっと混ぜる。



かめやま健康都市大学
Kameyama Health University

さつまいもとりんごのデザート

材料	1人分	6人分
さつまいも	30g	1 本 (180g)
りんご	12.5 g	75 g
砂糖	大さじ 1/4	大 1 と 1/2 (13.5g)

◀ 作り方 ▶

- ① りんごは皮をむき、5mm 角に切る。
- ② さつまいもは 1cm 厚さの輪切りにして皮をむき、水にさらしてアクをぬく。
- ③ さつまいもは竹串がスッと通るまで茹でて湯をしっかりと捨て、鍋の中でつぶして砂糖を加えよく練る。1 のりんごを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④ 2 を人数分に分け、それぞれラップで包んで茶巾に絞り完成。



かめやま健康都市大学
Kameyama Health University