



★主食兼主菜 野菜たっぷりチヂミ

エネルギー362cal 蛋白質7.7g 脂質6.4g 食塩相当量0.9g

材料	実習分量(2人分量)		作り方
小麦粉(薄力粉)	80g	材料は2人分ずつ ボウルに混ぜる。 2人分を1枚で焼く。	<材料を切る> ① じゃが芋 →皮をむき、せん切り。水に浸す。 玉ねぎ →皮をむき半分に切って薄切り。 にら →2cm長さに切る。
片栗粉	30g		
卵	30g 1/2個	2人分 チヂミ 	<チヂミのたね・具を混ぜる> ② 小さいボウルに 卵 と 水 を混ぜ合わせる。 ③ 大きめのボウルに 小麦粉 、 片栗粉 を入れ、 ②を加えてよく混ぜ、①と 鶏ガラスープの素 も混ぜる。
水	120~130ml		
じゃが芋	200g 1個	<切り方> じゃが芋 太さ: 3mmめやす せん切り 玉ねぎ にら 薄切り 2cm長さ	<チヂミを焼く:2人分で1枚> ④ フライパンに ごま油 を半量(小1)入れ中火にし、③を加え焦げ目がつくまで蓋をして焼く。裏返し、 残りのごま油(小1) を鍋肌から加え、蓋なしで焼く。食べやすく切り、盛り付ける。 ⑤ コチュジャン と 酢 を混ぜ、つけて食べる。
玉ねぎ	100g 1/2個		
にら	50g 1/2束		
鶏ガラスープの素	2g 小2/3		
ごま油	8g 小2		
コチュジャン	7g 小1		
酢	5g 小1		

★副菜 サバ缶スンドゥブチゲ

エネルギー224kcal 蛋白質20.1g 脂質10.5g 食塩相当量1.5g

材料	2人分量	実習分量(3人分)	作り方
さば水煮缶	120g	180g 1缶	<下ごしらえ> ① さば水煮缶 →汁と身を分けておく。 木綿豆腐 →一口大に切る。 しめじ、えのき →石づきを取り、ほぐす。 長ネギ →斜め薄切り。
水	250ml	375ml	
味噌	6g 小さじ1	9g 大さじ1/2	<スープの汁をつくり、具を煮る> ② 鍋に さば水煮缶の汁 、 ★調味料 、 キムチ を入れ、中火にかける。 ③ 煮立ったら、 木綿豆腐 、 しめじ 、 えのき 、 ネギ 、 さば水煮缶の身 を加え、火が通ったら完成。
みりん	16g 大さじ1弱	24g 大さじ1と1/3	
にんにく(チューブ)	1g 2cm	1.5g 3cm	
キムチ	60g	90g	
木綿豆腐	150g 1/2丁	225g 3/4丁	
しめじ	30g	45g	
えのき	40g	60g	
長ネギ	30g	45g	

★副菜 きゅうりのナムル

エネルギー23kcal 蛋白質0.9g 脂質1.7g 食塩相当量0.4g

材料	2人分量	実習分量(3人分)	作り方
きゅうり	60g 約1/3本	90g 約1/2本	<下ごしらえ> ① きゅうり →斜め薄切りにした後千切り。 わかめ →水で戻し、水気を切っておく。
カットわかめ	2g	3g	
ごま油	2g 小さじ1/2	3g 小さじ1弱	<調味する> ② ごま油 、 ごま 、 ぽん酢 を合わせ、①を加える。
ごま	4g	6g	
ぽん酢	8g 小さじ1と1/2	12g 小さじ2	

一食分の栄養価 (男性)

エネルギー609Kcal 蛋白質28.7g 脂質18.6g 塩分2.8g