

節約献立（クッキングレシピ）

【横浜駐屯地】

料理名	彩りしらす丼	金額	1食当たり	380円
			メイン料理	250円

材料名	使用量	調理指示	作り方	
精米	130		1 白米を研ぎ、固めに炊いておく。 2 錦糸卵を解凍しておく。 3 大葉は茎の部分をカットし、洗っておく。 4 ワインを煮切りアルコールを飛ばして冷ましておく。 5 すし酢用の調味料に4を一緒に混ぜ合わせておく。 6 炊いたご飯に5のすし酢を混ぜ、ほんのり桜色になるように酢飯を作っておく。 7 しらす用の調味料を混ぜ合わせ、しらすと合わせて味をなじませておく。 8 丼に酢飯を盛りつけ、錦糸卵、大葉、シラスをのせて、上から切りのりを散らし完成	
食酢	27	すし酢		
上白糖	20	〃		
食塩	1.5	〃		
ワイン（赤）	7	煮切る		
釜揚げしらす	42			
めんつゆ	2	味付用		
胡麻油	0.5	〃		
すりおろし生姜	0.5	〃		
胡麻（白）	0.5	〃		
錦糸卵	30			
大葉	1枚	敷く		
切りのり	0.5	上に散らす		

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1,003	606
たんぱく質 (g)	30.4	16.7
脂質 (g)	24.4	2.9
炭水化物 (g)	159.5	123.2
食塩相当量 (g)	3.9	2.5
食物繊維 (g)	8.3	1.7
カルシウム (mg)	304	156
鉄 (mg)	4.0	2.1



お品書き

- ・彩りしらす丼
- ・豆たっぷりひじき煮
- ・さつま芋と豚肉の豆乳味噌汁
- ・フルーツヨーグルト

PRポイント

神奈川県と言えば有名な「しらす丼」そのしらす丼にワイン生産量No.1を誇るメルシャン（株）（神奈川県藤沢市に所在）で生産されている赤ワインを使用したご当地グルメ。すし酢に煮切った赤ワインを加えほんのり桜色に染まった丼ぶりは彩り鮮やかなしらす丼へ。「健康オイル」と言われている胡麻油を使用し、生姜・めんつゆと共に味付けされたしらすは香り豊かな風味に。お醤油をかけなくてもそのまま食べられる減塩レシピ。1食の献立の中に健康へ導く魔法の言葉【さあにぎやかにいただく】の頭文字の食材をすべて使用した健康増進献立

彩りしらす丼



全体写真



メイン料理のアップ写真

～ 健康へ導く魔法の言葉 ～

【さあにぎやかにいただく】使用食材

- さ → 魚・・・しらす
 あ → 油・・・胡麻油、サラダ油
 に → 肉・・・豚バラ肉
 ぎ → 牛乳、乳製品・・・ヨーグルト
 や → 野菜・・・人参、玉葱、ごぼう、大葉
 か → 海藻・・・ひじき
 【に】
 い → イモ・・・さつまいも
 た → 卵・・・錦糸卵
 だ → 大豆・・・大豆、豆乳
 く → 果物・・・パイナップル

(副 菜)



副菜（豆たっぷりひじき煮）

材料名	使用量	調理指示
大豆	10	戻す
人参	15	短冊切り
ひじき	4	戻す
干椎茸	2	戻す
サラダ油	1	炒める
三温糖	3	煮る
醤油	3	〃
本みりん	2	〃



副菜（さつま芋と豚肉の豆乳味噌汁）

材料名	使用量	調理指示
さつまいも	30	厚め半月切り
豚バラ肉	30	
玉ねぎ	15	スライス
にんじん	10	半月切り
ごぼうささがき	8	
きくらげ	1	せん切り
胡麻油	1	炒める
無調整豆乳	80	
和風だしの素	1	
うまみ調味料	0.01	
味噌	2.5	



副菜（フルーツヨーグルト）

材料名	使用量	調理指示
パイナップル缶	25	
上白糖	2	混ぜる
ヨーグルト	45	