



～静岡県東部健康福祉センター版～
(令和3年3月作成)

目次

主菜

- 鯖の唐揚げ南蛮酢かけ（ノンフライ）・・・・・・・・・・ 1

副菜


- 根菜とひじきのベジネーズ和え・・・・・・・・・・ 2
- 三種野菜の味噌ナムル・・・・・・・・・・ 3
- 乱切野菜の金平・・・・・・・・・・ 4
- 揚げじゃが芋の納豆和え・・・・・・・・・・ 5


主菜

メニュー名		施設名	エームサービス (株)		
鯖の唐揚げ南蛮酢かけ (ノンフライ)		作 り 方			
		<p>①鯖に塩を振り下味を軽くつける。</p> <p>②①の鯖の水気を取り、片栗粉をまぶす。</p> <p>③②鯖の全体に油を吹きかける。(オイルスプレー等)</p> <p>④③の鯖をオーブンで焼き(180℃で7~8分)、更にオーブンで焼き目を付ける(240℃で2~3分)。</p> <p>⑤Aの調味料を混ぜて南蛮酢を作る。</p> <p>⑥もやしと干切りにした人参をサッとゆで、3cm幅にカットした水菜と合わせてお皿に盛りつけておく。</p> <p>⑦⑥のもやし、人参、水菜の上に④の鯖をのせ、⑤の調味料をかけて、上に糸切唐辛子をトッピングする。</p> <p>* 砂糖は事業所のお好みで調整</p>			
材料名	1人分量 (g)	栄養価ほか			
鯖	90	エネルギー	346kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 95g	
塩	0.3	たんぱく質	21.1g		
片栗粉	10	脂質	18.1g		
油	3	炭水化物	22.5g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 90g	
		カルシウム	35mg		
A	穀物酢	10	鉄	1.7mg	調理時間の目安 20分
	しょうゆ(濃口)	7	食物繊維	1.6g	
	砂糖	10	食塩相当量	1.6g	
	だし汁	7	区分	<input checked="" type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
	もやし	80	調理の ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 鯖に少し塩をふり、軽く下味をつける。 鯖は揚げずに、オイルスプレーを用いて油の使用量を抑えました。 	
	人参	10			
	水菜	5			
	糸切唐辛子	適量	作成者の コメント	鯖を揚げずに、油を吹き付けて焼き、ヘルシーに仕上げました。	




副菜

メニュー名		施設名	トヨタ東富士研究所内 エームサービス（株）	
根菜とひじきのベジネーズ和え			作り方	
		<p>①ひじきを、水で戻しておく。</p> <p>②れんこん、ごぼう、枝豆は、それぞれ沸騰水でボイルし、流水にさらした後、水気をきり、冷蔵保管する。</p> <p>③①のひじきは水洗いをしてから、沸騰水でボイルし、流水にさらした後、水気をきり、冷蔵保管する。</p> <p>④Aをすべてミキサーにかけ、ソース状にする。</p> <p>⑤ボウルに④を入れ、②のれんこん、ごぼう、枝豆、③のひじきを加えて和える。</p> <p>⑥器に盛りつける。</p>		
		材料名	1人分量（g）	栄養価ほか
乱切りれんこん（冷凍）	40	エネルギー	97kcal	野菜量 （きのこ・海藻・芋類を含む） 91.5g
乱切りごぼう（冷凍）	40	たんぱく質	3.5g	
むき枝豆（冷凍）	10	脂質	3.2g	
乾燥ひじき	1.5	炭水化物	14.8g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 5.8g
		カルシウム	55mg	
絹とうふ	5.8	鉄	1.0mg	
レモン汁	0.6	食物繊維	4.6g	調理時間の目安 15分
A マイルドマスタード	0.72	食塩相当量	0.9g	
オリーブオイル	2	区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
しょうゆ（濃口）	3		調理の ポイント	冷凍野菜を使うと、調理が簡単です。 ベジネーズソースは、ミキサーにかける だけで完成します。
塩	0.3	作成者の コメント		コレステロールを気にしている方におすす めです。

メニュー名		施設名	東レ三島工場食堂 ひだまり エームサービス（株）		
三種野菜の味噌ナムル			作 り 方		
		①人参を千切りにし、茹でた後、水気をきる。 ②小松菜を茹でた後、水気をきり、5cm程度の大きさに切る。 ③もやしをゆで、水気をきる。 ④ボウルに①の人参と②の小松菜、③のもやしを入れ、Aの調味料を加え混ぜる。 ④器に盛りつける。			
		材料名	1人分量（g）	栄養価ほか	
小松菜	40	エネルギー	26kcal	野菜量 (きのこ・海藻・芋類を含む) 70g	
人参	10	たんぱく質	1.4g		
もやし	20	脂質	1.2g		
		炭水化物	2.9g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 0g	
A	みそ	2	カルシウム		76mg
	ごま油	1	鉄		1.3mg
	塩	0.5	食物繊維	1.4g	
		食塩相当量	0.8g	調理時間の目安 15分	
		区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜		
		調理のポイント			
		作成者のコメント			

メニュー名		施設名	協和キリン富士事業場事業所 エームサービス（株）		
乱切野菜の金平			作 り 方		
		<p>①ごぼうは冷凍のまま、沸騰水でポイルし、流水にさらした後、水気をきる。</p> <p>②れんこんとたけのこは、冷蔵解凍し、沸騰水でポイルし、流水にさらした後、水気をきる。</p> <p>③さつまいもはよく水洗いし、へたを取り除く。さつまいもは皮付きのまま、1.5cmほどの乱切りにし、水に浸しておく。</p> <p>④180℃に熱した油に、水気をきった③のさつまいもを入れ、素揚げする。</p> <p>⑤熱した鍋にごま油をひき、①のごぼう、②のれんこんとたけのこを入れて炒める。</p> <p>⑥⑤に、④のさつまいもを入れて炒め合わせ、Aの調味料を加え、味を整える。</p> <p>⑦仕上げに、いりごまを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>⑧器に盛りつける。</p>			
		材料名	1人分量（g）	栄養価ほか	
乱切りごぼう（冷凍）	20	エネルギー	122kcal	野菜量 （きのこ・海藻・芋類を含む） 90g	
乱切りれんこん（冷凍）	20	たんぱく質	2.0g		
乱切りたけのこ（冷凍）	20	脂質	3.8g		
さつまいも	30	炭水化物	19.5g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 0g	
揚げ油	1.5（給油率6%）	カルシウム	36mg		
		鉄	0.6mg	調理時間の目安 20分	
ごま油	1.8	食物繊維	3.2g		
しょうゆ（濃口）	4.5g	食塩相当量	0.7g		
A 料理酒	4.5	区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜		
上白糖	1.9		調理の ポイント	さつまいもを素揚げにすることで、さつまいもの水分量が減り、味が濃く感じられます。	
いりごま（白）	0.5	作成者の コメント		根菜を多く使用することで、食感を楽しむことができ、食物繊維を多く摂ることができます。	

メニュー名		施設名	バックマン・コールター事業所 エームサービス（株）	
揚げじゃが芋の納豆和え		作 り 方		
		<p>① 人参を角切りにする。</p> <p>② 葉ねぎを小口切りにする。</p> <p>③ 170℃位に熱した油に、ダイスポテトを入れて揚げる。 ①の人参は、素揚げにする。</p> <p>④ ボウルに、ほぐした納豆、③のダイスポテトと人参、粉チーズ、醤油を入れて混ぜ合わせ、味を調える。</p> <p>⑤ 器に盛り、②の葉ねぎをトッピングする。</p>		
材料名	1人分量（g）	栄養価ほか		
ダイスポテト（冷凍）	65	エネルギー	112kcal	野菜量 （きのこ・海藻・芋類を含む） 80 g
人参	10	たんぱく質	4.0g	
揚げ油	2.3（吸油率3%）	脂質	4.2g	
		炭水化物	14.6g	肉・魚・卵・大豆製品の 使用量 10 g
納豆	10	カルシウム	35mg	
粉チーズ（チェダー）	2	鉄	0.9mg	調理時間の目安 10分
しょうゆ（濃口）	5	食物繊維	3.5g	
葉ねぎ	5	食塩相当量	0.7g	
		区分	<input type="checkbox"/> 主菜 <input checked="" type="checkbox"/> 副菜 <input type="checkbox"/> 一皿で主菜・副菜	
		調理のポイント		
		作成者のコメント		