



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】白身魚の南蛮漬け

材料	2人分
白身魚	160g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	60g
にんじん	15g
ピーマン	20g
鷹の爪	1/2本
A	60ml
水	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ4

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎは、薄切りにし、水にさらしてから水気を切る。ピーマンは細切り、にんじんは皮をむいて細切り、鷹の爪は種をとって輪切りにする。
- ② 白身魚は、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に A を入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら火から下ろす。
- ④ ボウルに③と①を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、②を揚げ、熱いうちに④に入れ、15分以上漬けて、味をなじませる。

### 【汁物】にらと卵のスープ

材料	2人分
にら	40g
えのきたけ	20g
卵	1/2個弱
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

#### 《作り方》

- ① にらとえのきたけは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れて沸かし、煮立ったら①を入れて野菜に火を通す。
- ③ 最後に溶き卵を回し入れ、塩、こしょうで味を調える。

### 【副菜】ブロッコリーとツナのみそ和え

材料	2人分
ブロッコリー	140g
トマト	15g
冷凍コーン	10g
ツナ缶(油漬)	30g
A	大さじ1/2弱
みそ	大さじ1/2弱
砂糖	小さじ1/3
酒	小さじ1強
出し汁	10ml
みりん	小さじ1強
すりごま	小さじ2

#### 《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け茹でる。トマトは2cm角に切る。冷凍コーンはさっと茹でる。ツナは油を切っておく。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルに①を入れ、Aで和える。



### 【デザート】キャロットゼリー

材料	4人分
にんじん	80g
オレンジジュース	200ml
砂糖	大さじ1
レモン汁	小さじ1
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2

#### 《作り方》

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② にんじんは輪切りにし、ひたひたの水でやわらかく煮てミキサーにかける。(または裏ごし)
- ③ 鍋にジュースと砂糖を入れて火にかけ、沸騰させないように加熱する。
- ④ ①のゼラチン、レモン汁、②を③に加えて混ぜ、ゼラチンが溶けたら火をとめる。
- ⑤ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



# 主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

食事を作るとき、選ぶときに、栄養的な働きが異なる料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせることを意識すると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。バランスのよい食事で毎日を元気に過ごしましょう。



## 主食・主菜・副菜をそろえて

### 主食

(ごはん・パン・麺類など)  
体を動かすエネルギーの  
もとになる炭水化物が  
多く含まれています。



### 主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)  
体をつくるものになる  
たんぱく質が多く含まれて  
います。



### 副菜

(野菜・海藻・きのこなど)  
体の調子を整える  
ビタミン・ミネラル・食物繊維  
が多く含まれています。



## 主食3・主菜1・副菜2の割合で

主食

3



主菜

1

副菜

2

何をどれだけ食べたらよいかを知る方法に「3・1・2 弁当箱法」があります。

食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱に、**主食3・主菜1・副菜2**の割合でつめると、栄養素のバランスが整い、適量もわかります。



# きよっち★ランチ

きよっち★ランチは、清田区役所食堂と清田区健康・子ども課が協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

7月18日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 白身魚の南蛮漬け
- ・ ブロccoliとツナのみそ和え
- ・ にらと卵のスープ
- ・ キャロットゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食当たり)
エネルギー	638kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	20.5%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	171g	100g以上

※ヘルシーメニュー基準は札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます  
※食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります



次回のきよっち★ランチは8月15日(火)です!

※8月は24日(木)もきよっち★ランチを提供します!

献立作成・問合せ先:清田区健康・子ども課管理栄養士