



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】鮭とれんこんのバター醤油焼き

材料	2人分
生鮭	160g
塩	少々
酒	少々
れんこん	150g
片栗粉	適量
しめじ	50g
油	大さじ1
醤油	A 小さじ2
みりん	
バター	
小ねぎ	適量

《作り方》

- ① 生鮭は1口大に切り、塩と酒を振りかけておく。れんこんは5mm幅に切り酢水にさらしておく。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② 鮭とれんこんの水分を拭き取り片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ②のれんこんを火が通るまで焼いた後、鮭としめじも加え焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③にしっかり火が通ったら弱火にし、Aの調味料を入れ絡める。
- ⑤ ④を器に盛り付け、小ねぎを散らす。

【副菜】大根としそのサラダ

材料	2人分
大根	100g
きゅうり	25g
にんじん	10g
しその葉	2枚
かつお節	少々
ぽん酢醤油	小さじ2

《作り方》

- ① 大根、きゅうり、にんじん、しその葉をせん切りにする。
- ② ①をボウルに混ぜ合わせ、かつお節とぽん酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

【汁物】玉ねぎスープ

材料	2人分
玉ねぎ	40g
ベーコン	20g
コーン	10g
水	300ml
コンソメ	1/3かけ
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	お好みで

《作り方》

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、繊維を断つように薄切りにし、しんなりと透き通るまで電子レンジで加熱する。
- ② 鍋に①の玉ねぎを入れ、10分ほどあめ色になるまで炒めたら、ベーコンとコーンを加え軽く火を通す。
- ③ ②の鍋に水とコンソメを加えて煮る。塩、こしょうで味を調え、器に盛り付けパセリを振りかける。

【デザート】季節の果物

材料	2人分
りんご	1/2個



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

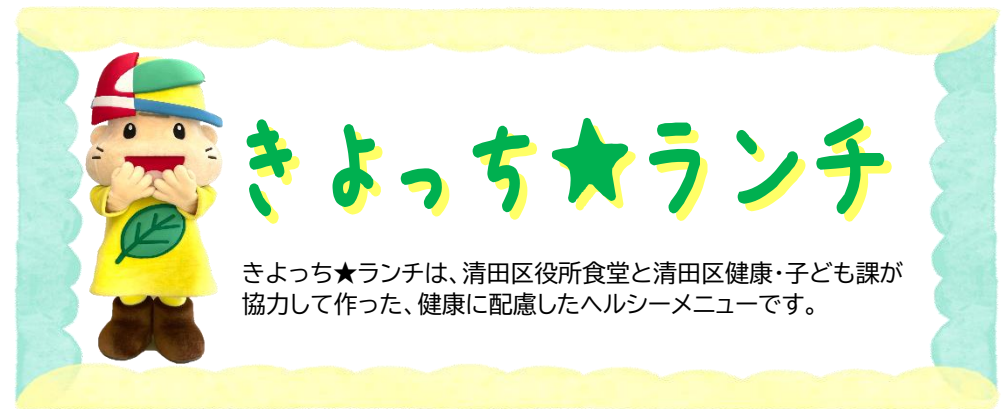
1

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。

10月17日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・鮭とれんこんのバター醤油焼き
- ・大根としそのサラダ
- ・玉ねぎスープ
- ・季節の果物

	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	641kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.7%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	170g	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10月26日(木)です!

献立作成・問合せ先:清田区健康・子ども課管理栄養士