



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】鶏と野菜の甘酢炒め

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	160g
A { 酒	小さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
片栗粉	適量
油	小さじ2
れんこん	30g
なす	60g
ピーマン	30g
玉ねぎ	75g
にんじん	20g
中華だし	50ml
B { 酢	大さじ1
醤油	小さじ2
砂糖	大さじ1
オイスターソース	小さじ1/2

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切り、A に15分ほど漬け、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは厚さ1cmくらいのいちょう切りにし、酢水につけて硬めにゆでておく。
- ③ なす、ピーマンは乱切りにし、玉ねぎは一口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏肉に軽く焼き目がついたら野菜を入れて炒め、中華だしを加えて煮る。
- ⑤ B の調味料を加えてひと煮たちさせ、具材と絡める。



耐熱皿に少量の水とれんこんを入れラップをかけて、電子レンジ600W 1~2分でも加熱することができます！

【副菜】小松菜ときのこのナムル

材料	2人分
こまつな	80g
えのきたけ	50g
塩	適量
ごま油	小さじ1/2
焼き海苔	1/2枚
白いりごま	小さじ1/2

《作り方》

- ① こまつな、えのきたけは3~4cmの長さに切る。
- ② ①をそれぞれゆで、水気をしっかり絞り、合わせておく。
- ③ ②に塩、ごま油、白いりごま、ちぎった海苔を混ぜ合わせる。

【汁物】豆乳みそ汁

材料	2人分
油揚げ	1枚(15g)
はくさい	80g
にんじん	10g
だし汁	240ml
豆乳	60ml
みそ	小さじ2と1/2

《作り方》

- ① 油揚げは細切りにし、はくさいとにんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら①の材料を入れて煮る。
- ③ 最後にみそと豆乳を入れ煮立たせすぎないように温める。

【デザート】バナナヨーグルト

材料	2人分
ヨーグルト(無糖)	100g
バナナ	1/2本(50g)
きな粉	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1

《作り方》

- ① 器にヨーグルトを盛り、一口大に切ったバナナを入れる。
- ② ①にきな粉を振りかけ、最後にはちみつをかける。

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。

11月21日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・鶏と野菜の甘酢炒め
- ・小松菜ときのこのナムル
- ・豆乳みそ汁
- ・バナナヨーグルト

	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	622kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.4%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	194g	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12月19日(火)です!

献立作成・問合せ先:清田区健康・子ども課管理栄養士