



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食+主菜】ポークハヤシライス

材料	2人分
ごはん	320g
豚肉	100g
玉ねぎ	80g
ごぼう	20g
トマト缶	60g
しめじ	30g
エリンギ	30g
バター	小さじ4
塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	50ml
トマトケチャップ	大さじ1強
中濃ソース	大さじ1
デミグラスソース	100g
ブロッコリー	付け合せ 適量 茹でておく
赤パプリカ	
黄パプリカ	

《作り方》

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、ごぼうはささがき、しめじは石づきを落として小房に分け、エリンギは繊維に沿って短冊切りにする。
- ② 鍋に赤ワインを入れ、アルコールを飛ばし、デミグラスソースを入れて煮立たせておく。
- ③ ②にトマト缶を入れ10分ほど煮詰め、トマトケチャップと中濃ソースを半量ずつ加える。
- ④ フライパンにバター半量を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら塩・こしょうを加え、③の鍋に入れる。
- ⑤ ④と同じフライパンに残りのバターを熱し、玉ねぎ・ごぼうを加え炒め、火が通ったらしめじとエリンギを炒め③の鍋に入れる。
- ⑥ 具材が入った鍋に残りのトマトケチャップ・中濃ソースを入れ味を調える。ごはんの上からかけ、付け合わせの野菜も添える。



クリスマスが近いので、今日は付け合わせのパプリカを☆に抜いてみました!

【副菜】ピクルス

材料	2人分	
★だいこん	20g	
★にんじん	20g	
★きゅうり	20g	
穀物酢	A	
砂糖		小さじ2
昆布茶		小さじ1
		小さじ 1/2

《作り方》

- ① ★の野菜は 5cm程度のスティック状に切る(各 4~5 本を目安)
- ② A を鍋に入れ煮立てたら①の野菜と合わせ、冷蔵庫で冷やす。

りんご酢や米酢などで漬けるのもおすすめです

【汁物】はくさいのコンソメスープ

材料	2人分
はくさい	40g
玉ねぎ	20g
はるさめ	20g
水	300ml
コンソメ	1/3 かけ
塩	少々
こしょう	少々
小ねぎ	適量

《作り方》

- ① はくさいは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら①を入れ火が通ったらはるさめを加え、塩・こしょうで調味する。
- ③ 器に盛って小ねぎを散らす。

【デザート】ココアプリン

材料	2人分
牛乳	160ml
砂糖	大さじ1と 1/3
ピュアココア	小さじ 2
ゼラチン	4g
水	大さじ1
ラズベリー(冷凍)	2粒
チョコチップ	4粒

《作り方》

- ① ゼラチンと水を合わせふやかす。ピュアココアはふるいにかける。
- ② 鍋に牛乳を入れて、沸騰しないように温める。
- ③ ボウルに①でふるったピュアココアを入れ、②の牛乳を少量加えてダマにならないように混ぜ、溶かし、ペースト状にする。
- ④ ③を鍋に戻し、砂糖と①のゼラチンを加え沸騰しないように温め溶かす。
- ⑤ 器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固まったらラズベリーを鼻、チョコチップを目に見立てて飾る。

毎月19日は「食育の日」



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」として「食育推進基本計画」により食育の浸透を図ることを目的として平成18年から始まりました。

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものとされています。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てていくことが食育と言われています。

食育の取り組みをしよう



※食育ピクトグラム 農林水産省作成

食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために、12のピクトグラムが作られました！「食」について考えるきっかけとしてこのピクトグラムを活用しながら、今後も食育の取り組みについて知ってもらえるように発信していきます。



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。

12月19日(火)

【本日の献立】

- ・ポークハヤシライス
- ・ピクルス
- ・はくさいのコンソメスープ
- ・ココアプリン

	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	633kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	18.8%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	185g	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1月16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