



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】野菜たっぷりプルコギ

材料	2人分
豚肉(こま切れ)	150g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
しめじ	25g
しらたき	100g
にら	30g
おろししょうが	4g
おろしにんにく	4g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
白すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

《作り方》

- ① たまねぎは薄切り、にらは3~5cmの長さに切り、にんじんは長さ5cmくらいの千切り、しめじは小房に分け、しらたきは下ゆでし、長さ5cmに切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 豚肉と①のにら以外の食材を②のAに漬け込む(10~20分)。
- ④ フライパンに③をタレごと投入し、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ 最後ににらを加えてにらに火が通るまで加熱する。

【副菜】春雨ともやしの干しえび和え

材料	2人分
はるさめ	15g
もやし	90g
にんじん	10g
きゅうり	10g
干しえび	4g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2

《作り方》

- ① にんじんときゅうりは千切りにする。
- ② はるさめは表示に従ってゆで、食べやすい長さに切り、水気をきっておく。
- ③ もやしは沸騰したお湯に入れさっとゆで、ざるにとり冷ましておく。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①~③と干しえびを加えて和える。

【汁物】小松菜と卵のスープ

材料	2人分
小松菜	60g
長ねぎ	10g
卵	1/2個
固形コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 小松菜は長さ1~2cmに切り、長ねぎは小口切り、卵は割りほぐしておく。
- ② 鍋にコンソメを入れ煮立たせたら小松菜と長ねぎを入れ、火が通ったら卵を入れる。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。

【デザート】季節の果物

材料	2人分
いよかん	60g(6~8等分)

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す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

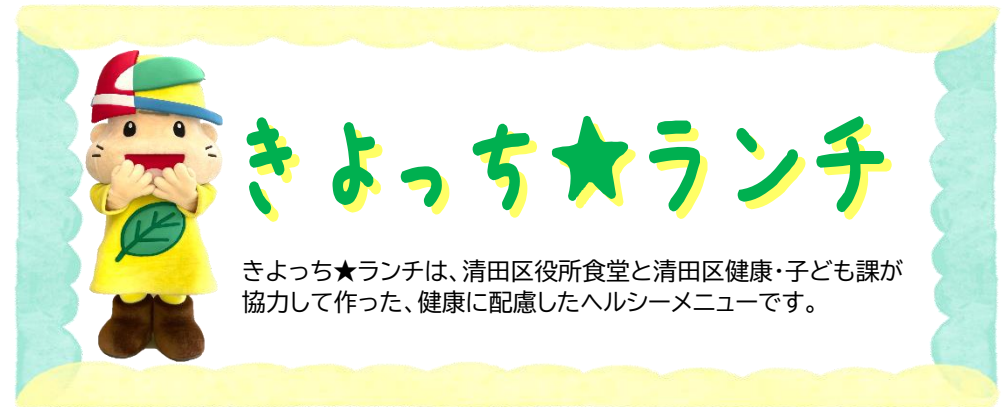
1

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。

1月16日(火)

【本日の献立】

野菜たっぷりプルコギ
春雨ともやしの干しえび和え
小松菜と卵のスープ
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	603kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.8%	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜の量	169g	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 2月20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