



令和4年6月15日(水)実施

★6月は食育月間です★

毎日朝ごはんを食べていますか？
1日3食食べることで、生活リズムをととのえましょう。

「さっぽろ食スタイル」に取り組もう！！

「さっぽろ食スタイル」とは・・・栄養バランスがとれ、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」と呼びます。札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案しています。

本日のヘルシーメニューは、「さっぽろ食スタイル」を取り入れ、冷蔵庫に保管する必要がない乾物や缶詰を活用しています。

麦入りごはん		
材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。
鯖カレー		
鯖水煮缶 大豆水煮 タマネギ ニンニク ショウガ カレー粉 トマト缶 しょうゆ 固形コンソメ 砂糖 サラダ油 塩 コショウ 刻みパセリ	2缶 80グラム 1個 1片 25グラム 大さじ2 1缶 小さじ2 1個 小さじ2 小さじ2 適宜 適宜 小さじ2	① タマネギ・ニンニク・ショウガはそれぞれみじん切りにしておく ② フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたらタマネギ・ショウガを加えて中火で炒める ③ タマネギがしんなりしたらカレー粉を加えてざっと炒める ④ 鯖水煮缶を汁ごと加え、大豆水煮・トマト缶・しょうゆ・コンソメ・砂糖も加える。鯖をほぐしてひと煮立ちしたら、ふつふつと煮立つ位の火加減で5～6分煮る ⑤ とろみがつくまで煮詰めて塩コショウで味を調える ⑥ 皿にご飯と⑤を盛り、刻みパセリを散らして完成
切干大根ごましそサラダ		
切干大根(乾燥) キュウリ 大葉 A { 麺つゆ(濃縮タイプ) 酢 砂糖 白いりごま	20グラム 1本 4枚 小さじ2 小さじ2 小さじ1 10グラム	① 切干大根は水に浸けて戻し、水気をしっかりと絞っておく。キュウリ・大葉は千切りにする ② Aは合わせておく ③ ①を②とごまで和えて器に盛る
キノコスープ		
固形コンソメ エノキ茸 しめじ 生椎茸 塩 コショウ	1個 1/2束 1/2パック 2枚 適宜 適宜	① エノキとしめじは石づきを切り、食べやすくほぐす。生椎茸は石づきを取り、薄切りにしておく ② 600ミリリットルの湯でコンソメを溶かし、キノコを加えて煮る ③ キノコに火が通ったら塩コショウで味を調べて完成
果物		
グレープフルーツ		1/6に切ったものを2切ずつ盛る

☆本日の栄養価☆

エネルギー:629kcal たんぱく質:32.8g 脂肪エネルギー比:24.0% 食塩相当量:3.0g 野菜の量:194g