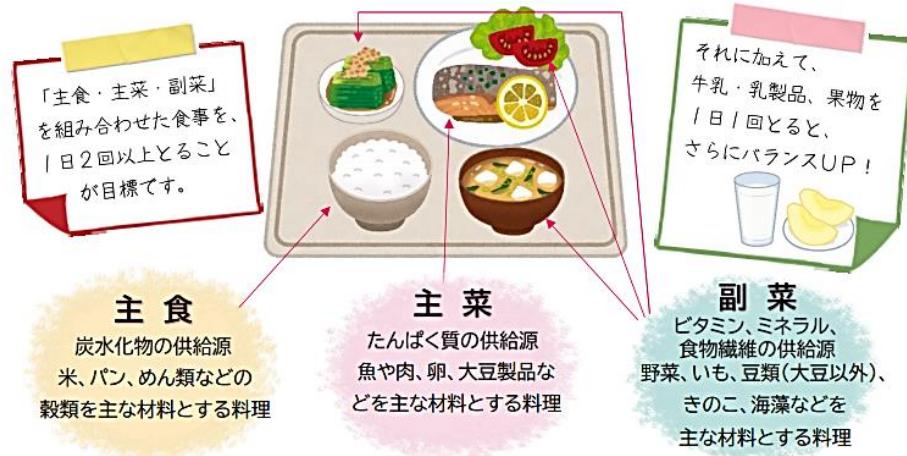


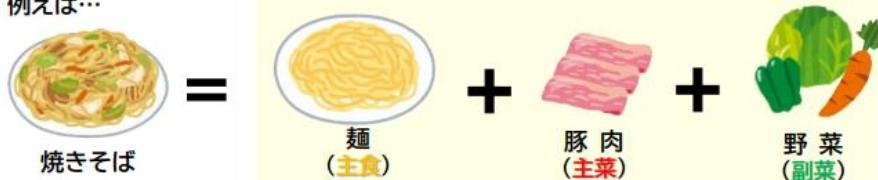
バランスよく食べましょう

『主食・主菜・副菜』を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます！



1つの料理でも、主食・主菜・副菜の食材を使うと、バランスの良い食事になります。

例えば…



その他にも、こんな料理があります！



参考) 農林水産省「考えるやってみんなで広げるちょうどよいバランスの食生活」
厚生労働省「健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT」

タッピーの健康ランチ



《本日の献立》

- ・ご飯
- ・ヘルシー酢豚
- ・えのきの生姜和え
- ・ふのりのみそ汁
- ・トマトゼリー

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

| | 本日の栄養価 | ヘルシーメニュー基準 |
|-----------|---------------|--------------------|
| エネルギー | 619kcal(カロリー) | 500~650 kcal(カロリー) |
| 脂質エネルギー比* | 22.0% | 25 %程度 |
| 食塩相当量 | 2.9 g | 3.0 g 程度 |
| 野菜の量 | 171 g | 100 g 以上 |

*脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からなるエネルギー量の割合です。

☆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。

《本日の栄養価》

| 献立名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|----------|--------------|-----------|--------|----------|-----------|---------|
| ご飯 | 250 | 4.0 | 0.5 | 2.4 | 0 | 0 |
| ヘルシー酢豚 | 278 | 19.1 | 14.1 | 3.4 | 1.5 | 101 |
| えのきの生姜和え | 20 | 1.8 | 0.1 | 1.7 | 0.5 | 12 |
| ふのりのみそ汁 | 22 | 1.7 | 0.4 | 1.0 | 0.9 | 20 |
| トマトゼリー | 49 | 0.5 | 0 | 0.5 | 0 | 38 |
| 合計 | 619 | 27.1 | 15.1 | 9.0 | 2.9 | 171 |

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先

東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



さっぽろ市
02-Q03-24-151
R6-2-100

【主食】ごはん 160g

【主菜】ヘルシー酢豚

【材料(2人分)】

| | |
|---------|----------|
| にんじん | 1/2 本 |
| たけのこ水煮 | 60g |
| たまねぎ | 1/4 個 |
| 生しいたけ | 2 個 |
| ピーマン | 1 個 |
| 豚ロース肉 | 160g |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 小さじ1・1/2 |
| おろししょうが | 小さじ1/2 |
| A 酢 | 大さじ2 |
| 水 | 20cc |
| ケチャップ | 大さじ1強 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1強 |
| 顆粒中華だし | 小さじ2/3 |

【作り方】

- ① にんじんとたけのこは乱切りにし、にんじんはさっと下茹でしておく。たまねぎはくし切り、しいたけとピーマンは一口大に切る。
- ② 豚肉を2cm角に切り、袋に肉と片栗粉、こしょうを一緒に入れてしっかりとまぶす。
- ③ 油をしいたフライパンで②を揚げ焼きする。両面がしっかり焼けたら皿に取り出しておく。
- ④ そのままのフライパンに、おろししょうがを入れ、香りがたつてきたら、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ピーマンの順に入れて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、揚げ焼きした肉を戻し、Aを入れて絡める。

【副菜】えのきの生姜和え

【材料(2人分)】

| | |
|----------|------|
| えのきたけ | 60g |
| オクラ | 2 本 |
| かに風味かまぼこ | 1 本 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |

【作り方】

- ① えのきたけは半分の長さに切り、さっと茹でる。オクラは茹でて、小口切りにする。かに風味かまぼこは半分に切り、軽くほぐしておく。しょうがはすりおろす。
- ② ①としょうゆを混ぜ合わせる。

【汁物】ふのりのみそ汁

【材料(2人分)】

| | |
|-------|-------|
| 干しふのり | 1g |
| 長ねぎ | 40g |
| だし汁 | 300cc |
| 味噌 | 小さじ2 |

【作り方】

- ① 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、味噌を溶き入れ、干しふのりと長ねぎを入れる。

【デザート】トマトゼリー

【材料(2人分)】

| | |
|--------------|----------|
| 無塩トマトジュース | 75cc |
| 粉寒天 | 0.5g |
| 砂糖 | 大さじ1・1/3 |
| 100%オレンジジュース | 75cc |

【作り方】

- ① 無塩トマトジュースと粉寒天を鍋に入れて火にかける。鍋底からかき混ぜながら、2分程沸騰させ、煮溶かす。
- ② 火を止め、砂糖を加えて溶かし、オレンジジュースをゆっくり加えて混ぜる。
- ③ 器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

東区まるごと健活宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
5月8日(水)の予定です！

