

『もったいない』を減らそう

おうちの冷蔵庫の中に使いかけのまま忘れられてしまった食材や、消費期限・賞味期限が切れてしまったものはありませんか？

札幌市の家庭から出る生ごみの中には、
食べ残しや手つかずの食品がたくさん含まれていて、

なんと年間で、**約 2 万トン**も捨てられているのです。

たとえば、4 人家族では年間**約 40kg、約2万 3000 円分**

もの食品をムダにしていることになります。



週に1度は冷蔵庫の中をチェックしよう



日曜日は
冷蔵庫を
お片づけ。

消費期限・賞味期限が
近いものはないかな？



肉・魚・野菜など、
傷みやすいものは
残っていないかな？

おいしいうちに
忘れずに
食べましょう

札幌市環境局環境事業部 ごみ減量推進担当課 作成
「日曜日は冷蔵庫をお片づけ。」より



タッピーの健康ランチ



《本日の献立》

- ・ご飯
- ・カレー風味のポークソテー
- ・ほうれん草とトマトの和え物
- ・ミルクけんちん汁
- ・りんごの赤ワイン煮ヨーグルト添え

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》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	641kcal(和加リ-)	500~650 kcal(和加リ-)
脂質エネルギー比※	25.7%	25 %程度
食塩相当量	2.0g	3.0g未満
野菜の量	185g	100g以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からと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。

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	3.2	0.5	2.4	0	0
カレー風味のポークソテー	173	15.3	9.1	1.6	0.5	61
ほうれん草とトマトの和え物	25	2.3	0.2	1.8	0.5	80
ミルクけんちん汁	128	4.5	7.8	2.9	1.0	44
りんごの赤ワイン煮 ヨーグルト添え	65	0.8	0.7	0.7	0	0
合計	641	26.1	18.3	9.4	2.0	185

※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
02-003-25-102
R7-2-74

【主食】ご飯 160g

【主菜】カレー風味のポークソテー

【材料(2人分)】

豚もも肉	160g	
玉ねぎ	40g	
にんにく	少々	
A	無糖ヨーグルト	40g
	カレー粉	小さじ 2
	食塩	少々
	こしょう	少々
油	小さじ 1	
<付け合わせ>		
レタス	20g	
キャベツ	60g	

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせて、漬けだれを作る。
- ② ①の漬けだれに、豚肉を30分程漬けておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ、焦がさないように中火で焼く。こんがりとし焼き色がついたら、裏返して、両面焼く。
- ④ 皿にちぎったレタスと千切りにしたキャベツ、③の肉を盛り付ける。

【デザート】りんごの赤ワイン煮ヨーグルト添え

【材料(2人分)】

りんご	1/2個
赤ワイン	40cc
砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ1強
無糖ヨーグルト	40g
シナモン	適量

【作り方】

- ① りんごは皮をむいて、4等分のくし形に切る。
- ② 鍋にりんごを並べ、ひたひたの水をはり、赤ワインと砂糖を加えて火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、りんごが軟らかくなるまで約15分くらい煮る。
- ④ りんごに火が通ったらレモン汁を入れて混ぜ、そのまま冷めるまで置く。
- ⑤ 器にりんごを盛り、ヨーグルトを添えて、シナモンを振る。

【副菜】ほうれん草とトマトの和え物

【材料(2人分)】

ほうれん草	100g
ミニトマト	4個
かつお節	3g
だし汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草を茹で、幅3cmに切る。ミニトマトは半分に切り、ほうれん草と合わせる。
- ② だし汁、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和える。
- ④ 皿に盛り付け、上にかつお節を乗せる。

【汁物】ミルクけんちん汁

【材料(2人分)】

木綿豆腐	40g
ごぼう	30g
にんじん	20g
れんこん	30g
しいたけ	30g
つきこんにゃく	20g
長ねぎ	8g
ごま油	小さじ2
牛乳	100cc
味噌	小さじ2
だし汁	200cc

【作り方】

- ① 豆腐は一口大に切る。ごぼうは5mm厚さの斜め切りにし、水にさらす。にんじん、れんこんはいちょう切りにする。しいたけは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、水気を切ったごぼう、にんじん、れんこん、つきこんにゃく、しいたけを順に炒め、全体に油がまわったら、だし汁を加える。
- ③ 中火で煮立て、アクをとりながら弱火で10分くらい煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、豆腐、みそ、牛乳を加え、1分くらい煮る。
- ⑤ 器に盛り、長ねぎをのせる。



次回のタッピーの健康ランチは、
11月12日(水)の予定です！