毎年８月は「野菜摂取強化月間」、８月３１日と毎月１日は「野菜の日」

野菜は１日３５０ｇ以上
目標は１日５皿の野菜料理を

札幌市民の１日の野菜摂取量
288ｇ（約４皿） ※１

＋

目標はあと１皿！
約 70ｇ

※１　20 歳以上における野菜摂取量の平均
（平成 28 年度　札幌市健康・栄養調査）

あと１皿分！ 野菜をとるコツ Part１

加熱してカサを減らそう
　蒸す･茹でる･炒める　などの調理法で野菜のカサを減らすと、生で食べるよりも、野菜をたくさん食べることが出来ます。

カット野菜、冷凍野菜を活用しよう

　包丁いらずで、料理に使えるカット野菜や冷凍野菜は、炒め物や汁物やスープの具などに…。
　手軽に野菜をプラス出来ます！

コンビニや外食でも…
　コンビニ食の時には、サラダや野菜のお惣菜をプラス。
　外食の時には、野菜の小鉢を追加したり、定食を選ぶようにしましょう。

毎日野菜を＋1 プラス1皿

東区マスコットキャラクター
「タッピー」

タッピーの健康ランチ
８月　野菜たっぷりメニュー

≪本日の献立≫
・チキンと夏野菜のキーマカレー
・チョップドサラダ
・ラッシー

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≫

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	648 kcal(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	500～650 kcal(ｷﾛｶﾛﾘｰ)
脂質エネルギー比※	29.7％	25 ％程度
食塩相当量	2.9ｇ	3.0ｇ程度
野菜の量	330ｇ	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)
チキンと夏野菜のキーマカレー	489	16.9	15.1	7.7	2.0	253
チョップドサラダ	70	2.5	4.7	2.5	0.6	78
ラッシー	89	5.7	1.6	0	0.3	0
合 計	648	25.1	21.4	10.2	2.9	331

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

献立作成・問合せ先：東保健センター管理栄養士
TEL 011-711-3211　FAX 011-711-3217

【主食・主菜】チキンと夏野菜のキーマカレー

【材料(2 人分)】

ごはん･････････････	320g
鶏ひき肉･･････････	100g
しょうが(すりおろし)･	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ 1/3
ヤングコーン･･････	4 本
ミニトマト･････････	4 個
ズッキーニ･････････	100g
たまねぎ･･････････	100g
油････････････････	大さじ 1/2
ホールトマト缶･････	200g
カレールウ･････････	30g
カレー粉･･････････	小さじ 1
中濃ソース･････････	大さじ 1/2
砂糖･･････････････	小さじ 1/2
塩・こしょう････････	少々

【作り方】

① ズッキーニは5mmくらいの厚さの輪切りを 6 枚取り、残りをみじん切りにする。
② たまねぎもみじん切りにする。
③ 油の半量を使い、輪切りのズッキーニ、ヤングコーン、ミニトマトを焼いて、いったん取り出しておく。
④ ③のフライパンに残りの油を足し、しょうが、にんにく、ひき肉を炒め、色が変わってきたら、みじん切りのズッキーニとたまねぎを加え、さらに炒める。
⑤ 野菜がしんなりしてきたら、カレー粉を加えて炒め、全体になじんだらトマト缶、残りの調味料を加えて軽く煮込む。カレールウが溶けたら、塩・こしょうで味を調えて、火を止める。
⑥ 器に盛り、③の焼き野菜を飾る。

【副菜】チョップドサラダ

【材料(2 人分)】

	ブロッコリー ･･･････	30g
	きゅうり････････････	25g
	大根･･････････････	30g
	セロリ････････････	20g
	レッドキャベツ･････	20g
	人参･･････････････	20g
	たまねぎ･･････････	10g
A	きな粉･････････	大さじ 2/3
A	酢････････････	小さじ 2
A	しょうゆ････････	小さじ 2/3
A	オリーブ油･････	小さじ 2
A	塩・こしょう･････	少々

【作り方】

① たまねぎと人参はすりおろす。
② 茹でたブロッコリーとその他の野菜は小さめの角切りにする。
③ ①と A を合わせてドレッシングを作る。
④ ②の野菜を③のドレッシングで和えて、盛り付ける。

【デザート】ラッシー

【材料(2 人分)】

ヨーグルト(低脂肪)･	150g
牛乳(低脂肪)･････	150cc
砂糖･････････････	大さじ 1 と 1/2

【作り方】

① ボウルにヨーグルトと砂糖を入れ、滑らかになるまでよく混ぜる。
② 牛乳を加えてさらに混ぜ、グラスに注ぐ。

食生活を見直す機会にしましょう！
毎月 1 日は野菜の日
4 日は栄養の日
19 日は食育の日

次回のタッピーの健康ランチは、
8 月 31 日(火)の予定です！

さっぽろ市
02-Q03-21-1360
R3-2-961