

『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付け。」より

タッピーの健康ランチ



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。

●《本日の献立》

- 炊き込み鮭寿司
- 揚げ出し豆腐
- きゅうりの梅和え
- 根菜のごま風味汁
- 果物

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	649kcal(約1600kcal)	500~650 kcal(約1200kcal)
脂質エネルギー比*	27.9%	25 %程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	161g	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。

《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)
炊き込み鮭寿司	378	13.3	7.2	1.6	0.8	0
揚げ出し豆腐	189	7.9	10.9	2.1	0.8	56
きゅうりの梅和え	26	1.1	1.4	0.8	0.4	50
根菜のごま風味汁	32	2.1	0.5	2.1	0.9	55
果物	24	0.5	0.1	0.5	0	0
合計	649	24.9	20.1	7.1	2.9	161

※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-Q03-23-173
R5-2-110

【主食・主菜】炊き込み鮭寿司

【材料(ごはん2合分)】

精白米	2合(300g)
A { 酢	大さじ 2・2/3
A { 砂糖	大さじ 1・1/3
A { 塩	少々
A { 酒	大さじ 1
甘塩鮭	2切れ(140g)
ひじき(乾)	8g
卵	1個
B { 砂糖	小さじ 1・1/3
B { 酒	小さじ 1・1/2
サラダ油	小さじ 2
青しそ	2枚
白ごま	大さじ 1

【作り方】

- ① といだ米とAを炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を足す。
- ② 鮭は皮と骨を取り除き、一口大に切る。ひじきは水で戻す。
- ③ ①に②を入れて、炊飯する。
- ④ 卵を溶き、Bを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れて箸でよくかき混ぜて炒り卵を作る。
- ⑥ ③が炊き上がったら、炒り卵を混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、せん切りにした青しそと白ごまを散らす。

【主菜】揚げ出し豆腐

【材料(2人分)】

木綿豆腐	200g
片栗粉	大さじ 3
ししとう	20g(4本)
サラダ油	大さじ 1
A { だし汁	60cc
A { しょうゆ	小さじ 2
A { みりん	小さじ 1
大根	80g
しょうが	10g
長ねぎ	2g

【作り方】

- ① 木綿豆腐を1切れ50g程度の大きさに切り、キッチンペーパーを敷いたバットに並べ、水気を切る。
- ② ししとうは、竹串で数か所、穴を開ける。
- ③ Aを合わせて煮立て、つゆを作る。
- ④ ①にまんべんなく片栗粉をまぶし、熱した油で、全体が薄く色づくまで、カラッと揚げる。ししとうもサッと揚げ、取り出す。
- ⑤ 器に、揚げた豆腐とししとうを入れ、つゆをはり、おろし大根とおろししょうがをのせ、小口に切った長ねぎを散らす。

【汁物】根菜のごま風味汁

【材料(2人分)】

大根	60g
人参	30g
ごぼう	20g
ぶなしめじ	20g
だし汁	300cc
味噌	12g
すりごま(白)	4g

【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうは皮をそぎ、ささがきにして水にさらしてから、水気をきる。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて煮る。
- ③ ②の野菜に火が通ったら味噌を溶き入れ、白すりごまをふる。

【副菜】きゅうりの梅和え

【材料(2人分)】

きゅうり	1本
梅干し	10g
ごま油	小さじ 1/2
炒りごま	小さじ 1/2
かつお節	1g

【作り方】

- ① きゅうりはビニール袋に入れて、麺棒でたたく。
- ② 梅干しは種を取り除き、①にちぎって入れる。
- ③ 残りの材料を加えて混ぜ合わせ、全体に味がなじんだら器に盛り付ける。

東にまるごと健康活活



次回のタッピーの健康ランチは、
11月8日(水)の予定です!



【デザート】果物