

# 『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となります。



**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



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

### 《本日の献立》

- ・海鮮あんかけ丼
- ・マカロニサラダ
- ・中華スープ
- ・豆乳花（トールーフア）

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	614kcal(キロカロリー)	500~650 kcal(キロカロリー)
脂質エネルギー比※	23.9%	25 %程度
食塩相当量	3.0 g	3.0 g 程度
野菜の量	173 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)
海鮮あんかけ丼	390	20.1	5.1	4.7	1.7	130
マカロニサラダ	111	3.6	6.0	1.0	0.4	18
中華スープ	16	0.8	0.6	0.9	0.8	25
豆乳花(トールーフア)	97	4.6	4.6	1.1	0.1	0
合計	614	29.1	16.3	7.7	3.0	173

※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



## 【主食・主菜・副菜】海鮮あんかけ丼

### 【材料(2人分)】

ご飯	320g
シーフードミックス	140g
うずら卵	2個
白菜	160g
人参	20g
玉ねぎ	1/4個
きくらげ	1g
絹さや	20g
A	
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
酒	小さじ2
水	100cc
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1強
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

### 【作り方】

- ① 白菜はそぎ切り、人参は短冊切り、玉ねぎはくし切りにする。きくらげは、水で戻しておく。絹さやは、筋を取って、色よく茹でておく。
- ② フライパンにAを煮立て、シーフードミックスを加え、色が変わったら、絹さや以外の①、うずら卵を順に加える。
- ③ 白菜が柔らかくなったら、いったん火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。再び、弱火で加熱し、とろみをつけ、ごま油を加えて香りをつける。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかけ、絹さやを飾る。

## 【デザート】トールーフア豆乳花

### 【材料(2人分)】

豆乳	120cc
牛乳	80cc
粉寒天	1g
黒蜜	大さじ1
きなこ	大さじ1

### 【作り方】

- ① 豆乳は常温にしておく。
- ② 鍋に牛乳と粉寒天を入れて中火にかけて、煮立ったら火を弱めて、1~2分かきまぜながら、寒天をしっかり煮溶かす。
- ③ ②に豆乳を少しずつ加えて混ぜ、型に流し入れて冷やし固める。
- ④ 固まったら、黒蜜ときなこをかける。

## 【副菜】マカロニサラダ

### 【材料(2人分)】

マカロニ(乾)	30g
きゅうり	30g
玉ねぎ	5g
ロースハム	15g
マヨネーズ	大さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
塩	少々

### 【作り方】

- ① マカロニは茹でて冷ます。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。きゅうりは輪切りにし、塩少々(分量外)をふり、しんなりさせる。ロースハムは半分に切り、せん切りにする。
- ② 水気を切った①をマヨネーズと塩、レモン汁で和え、味を調える。

## 【汁物】中華スープ

### 【材料(2人分)】

小松菜	40g
しめじ	20g
長ねぎ	10g
鶏ガラスープの素	小さじ2/3
水	300cc
A	
塩	少々
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/6
片栗粉	小さじ1/3
水	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4

### 【作り方】

- ① 小松菜は2cm長さに切る。しめじはほぐしておく。長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ② 鍋に鶏ガラスープの素と水を入れて煮立てる。しめじを加え、Aを入れ調味する。小松菜も加える。
- ③ ②に水溶き片栗粉を回し入れ、長ねぎを放つ。
- ④ ③にごま油を入れ、風味をつける。

次回のタッピーの健康ランチは、  
**7月13日(水)**の予定です!

