

バランスの良い食事を心がけよう！！

バランスの良い食事とは…

「主食・主菜・副菜をそろえること」



食塩摂りすぎにつながるため、
1日2杯までを目安に！

主食、主菜、副菜をそろえることで
いろいろな栄養素を摂ることができるため、
より健康な食生活を送る一歩となります！

タッピーの健康ランチ

3月のヘルシーメニュー
は、藤女子大学栄養学
科実習生が考えました！



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

- 《本日の献立》
- ・ご飯
 - ・鶏むね肉のチーズ焼き
 - ・ブロッコリーとコーンのサラダ
 - ・かぼちゃの豆乳味噌汁
 - ・オレンジゼリー

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	630kcal(和加和-)	500~650 kcal(和加和-)
脂質エネルギー比*	21.9%	25 %程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	155g	100g以上

《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	3.2	0.3	2.4	0	0
鶏むね肉の チーズ焼き	223	18.6	11.9	1.7	1.2	55
ブロッコリーと コーンのサラダ	47	1.7	1.7	2.2	0.3	50
かぼちゃの 豆乳味噌汁	65	3.4	1.4	2.1	1.0	50
オレンジゼリー	45	0.4	0	0.4	0	0
合計	630	27.3	15.3	8.8	2.5	155

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

※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。

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

作成：藤女子大学食物栄養学科実習生

【主食】ご飯 160g

【主菜】鶏むね肉のチーズ焼き

【材料(2人分)】

鶏むね肉	160g
玉ねぎ	20g
赤パプリカ	40g
しめじ	20g
とろける スライスチーズ	36g(2枚)
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1・1/2
A ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ2
乾燥パセリ	少々
★付け合わせ★	
レタス	1枚
ミニトマト	2個

【作り方】

- ① しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。玉ねぎとパプリカは薄切りにする。
- ② 鶏肉は肉厚の部分は包丁で薄く切り、両面に塩とこしょうを振り、馴染ませる。
- ③ フライパンに油を熱し、①の野菜と②の鶏肉を入れ、全体に火が通るまで炒める。
- ④ 鶏肉の上面に混ぜ合わせた A を塗り、その上に③の野菜を乗せる。
- ⑤ ④の上にさらにスライスチーズを乗せ、弱火でチーズが溶けるまで加熱する。
- ⑥ 付け合わせと一緒に器に盛り付け、パセリを振りかける。

【デザート】オレンジゼリー

【材料(2人分)】

オレンジジュース	120ml
水	30ml
粉寒天	0.5g
砂糖	小さじ2
みかん(缶詰)	4粒

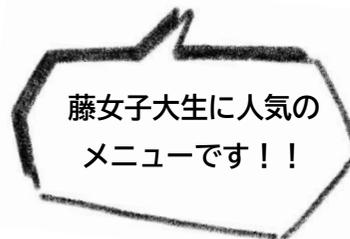
【作り方】

- ① 鍋にオレンジジュース、水、粉寒天、砂糖を入れ、弱火で2分間加熱する。
- ② 火を止め、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ②にみかんを2粒飾る。

【汁物】かぼちゃの豆乳味噌汁

【材料(2人分)】

かぼちゃ	60g
ほうれん草	40g
みそ	大さじ1弱
豆乳	1/2カップ
だし汁	1カップ



【作り方】

- ① かぼちゃを1cm角に切る(切りづらい場合は電子レンジにかけると切りやすくなる。)
- ② ほうれん草はゆでて冷水にとる。水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ煮立ったら、かぼちゃを加える。
- ④ かぼちゃが柔らかくなったら、みそを溶かし入れ、豆乳とほうれん草を加えて弱火で加熱する。
- ⑤ 器に盛り付ける。

【副菜】ブロッコリーとコーンのサラダ

【材料(2人分)】

ブロッコリー	60g
コーン(缶)	40g
A しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1弱

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は拍子切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ ブロッコリーは茹でて、柔らかくなったら取り出し、粗熱をとり冷ます。
- ④ ボウルにブロッコリーとコーンを入れ、②のドレッシングで和える。
- ⑤ 器に盛り付ける。

次回のタッピーの健康ランチは、**4月12日(水)**の予定です!

