

『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

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》●

- ・枝豆入りわかめご飯
- ・焼き鮭のわさびソース
- ・キャベツのさっぱり和え
- ・じゃがいものポタージュ
- ・果物

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	596kcal(約400kcal)	500~650 kcal(約400kcal)
脂質エネルギー比*	21.9%	25 %程度
食塩相当量	2.5 g	3.0 g 程度
野菜の量	113 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)
枝豆入りわかめご飯	283	6.0	2.1	1.5	0.9	8
焼き鮭のわさびソース	132	17.1	5.4	0.2	0.6	10
キャベツのさっぱり和え	45	2.8	0.9	1.6	0.5	95
じゃがいものポタージュ	117	3.8	6.0	6.7	0.5	0
果物(梨)	19	0.2	0.1	0.5	0	0
合計	596	29.9	14.5	10.5	2.5	113

※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-Q03-24-157
R6-2-106

【主食】枝豆入りわかめご飯

【材料(ごはん2合分)】

精白米……………	2合(300g)
酒……………	大さじ1
塩……………	小さじ1/2
むき枝豆(冷凍)・	30g
乾燥わかめ……………	4g
白いりごま……………	大さじ1

【作り方】

- ① といだ米と酒、塩を炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を足す。
- ② むき枝豆はさっとゆでて解凍する。乾燥わかめは小さく砕く。
- ③ ①に②を入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、白ごまをかける。

【汁物】じゃがいものポタージュ

【材料(2人分)】

じゃがいも……………	150g
バター……………	小さじ2
水……………	160ml
コンソメ……………	小さじ1/2
普通牛乳……………	140ml
黒こしょう……………	少々
パセリ(乾燥)……………	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、じゃがいもを中火で炒める。水とコンソメを加えて煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら火を止め、お玉の底でじゃがいもをつぶす。(粒が多少残ってもよい)
- ④ ③に牛乳を加えて弱火にかけ、温まったら火を止める。
- ⑤ 器に盛って黒こしょう、パセリをふる。



次回のタッピーの健康ランチは、
11月13日(水)の予定です！

【主菜】焼き鮭のわさびソース

【材料(2人分)】

生鮭……………	2切れ
塩……………	少々
オリーブ油……………	小さじ1
★わさび(チューブ)・	小さじ1
★みりん……………	大さじ1/2
★しょうゆ……………	小さじ1/2
いんげん……………	2本
塩……………	少々

【作り方】

- ① 鮭全体に塩をふって15分ほど置く。出てきた水分をふく。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、鮭をじっくり弱火で両面焼き、火が通ったら★を入れてからめる。
- ③ いんげんを熱湯で1~2分ゆで、ザルにあげたら塩をふって冷まして、3~4cmの長さに切る。
- ④ 皿に鮭といんげんを盛り付ける。

【副菜】キャベツのさっぱり和え

【材料(2人分)】

キャベツ……………	80g
きゅうり……………	50g
塩……………	少々
ミニトマト……………	4個
鶏ささみ……………	10g
酒……………	小さじ2
★白いりごま……………	大さじ1/2
★穀物酢……………	小さじ1
★しょうゆ……………	小さじ1
★砂糖……………	小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは小さめの一口大に切り、さっとゆでて水気をしぼる。きゅうりは千切りにし、ボウルにいれ塩をもみ込み、5分ほど置いて水気をしぼる。
- ② ささみは筋を取り、酒をふってゆでる。粗熱がとれたら大きめにほぐす。
- ③ ボウルに★を入れて混ぜてタレを作る。
- ④ ③にキャベツ、きゅうり、ささみを加えて和える。
- ⑤ 器に盛りつけ、ミニトマトを添える。

【デザート】果物 梨