主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん（１人１６０ｇ）

【主菜】白身魚の野菜黒酢炒め

材料		２人分
白身魚		２００ｇ
A	酒	大さじ１
	しょうが汁	小さじ１/２
片栗粉		適量
油		大さじ１
玉ねぎ		５０ｇ
なす		５０ｇ
ピーマン		３０ｇ
にんじん		３０ｇ
れんこん		２５ｇ
ごま油		小１/２強
B	黒酢	大さじ１
	砂糖	小さじ２
	鶏がらスープの素	小さ１/２
	しょうゆ	大さじ１/２
	オイスターソース	小さじ１/２
	豆板醤	少々

《作り方》

① 白身魚は２～３等分に切って、Ａに 15 分ほど漬け、ペーパータオルで水気を軽くふき、片栗粉をまぶす。
② 玉ねぎ、なす、ピーマンは乱切り、にんじんはいちょう切りにする。
③ れんこんは厚めのいちょう切りにし、酢水に漬け、さっとゆでる。
④ フライパンに油を入れて熱し、①を両面焼いて取り出す。
⑤ 同じフライパンにごま油を入れて、②と③の野菜を炒める。Ｂの調味料を加え、④を戻して炒め合わせる。

【デザート】杏仁豆腐

材料	２人分
粉寒天	1g
水	40ml
砂糖	大さじ1
牛乳	160ml
アーモンドエッセンス	少々
みかん缶	30g

《作り方》

① 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、寒天がとけるまで煮る。砂糖を加えて混ぜて溶かし、火を止める。
② 牛乳を加えて混ぜ、粗熱がとれたら、アーモンドエッセンスを加えて混ぜる。
③ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【副菜】きゅうりともずくの中華和え

材料		2人分
きゅうり		60g
もやし		50g
ミニトマト		2 個
ハム		10g
もずく		30g
A	めんつゆ（ストレート）	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/3
	しょうが汁	小さじ1/3
	ねりからし	少々

《作り方》

① きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切る。もやしはゆでて水切りをする。
② ハムはみじん切り、もずくは水気をきっておく。
③ ボウルにＡを合わせ、きゅうり、もやし、もずくと和える。
④ 器に盛り付け、ハムとミニトマトを上に飾る。

【汁物】きくらげの卵スープ

材料	2人分
乾燥きくらげ	4 個
長ねぎ	20g
卵	1/2 個
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1

《作り方》

① きくらげは水で戻し、せん切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら①を入れる。
③ 塩、こしょうで味を調える。
④ 倍量の水でといた片栗粉でとろみをつけて、溶いた卵を回し入れる。

9月は『食生活改善普及運動月間』です

食塩とりすぎていませんか？

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。
血圧は急に上がるものではなく、長年の食塩のとりすぎが高血圧につながります。早い時期から減塩を始めることが大切です。

札幌市民（成人）の食塩摂取量

男性 10.1g

女性 8.9g

令和4年札幌市健康・栄養調査より

1日の食塩目標量は、
男性 7.5g、女性 6.5gです。
※日本人の食事摂取基準 2025 年版

少しの工夫でおいしく減塩！

できることから始めてみましょう！

汁物は1日1杯、具沢山に

レモンや酢などの酸味を活かす

香辛料や香味野菜の風味を活かす

栄養成分表示で食塩の量を確認！

栄養成分表示（1食(100g)当たり）	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	1.9 g

めん類の汁は残す

加工品に含まれる見えない食塩量に注意！

札幌市は、「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的、精神的、社会的に健康であること」をウェルネスと定義し、ウェルネス推進に向けた取り組みを行っています。

きよっち★ランチ

きよっち★ランチは、清田区役所食堂と清田区健康・子ども課が協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

9月2日(火)

【本日の献立】
- ごはん
- 白身魚の野菜黒酢炒め
- きゅうりともずくの中華和え
- きくらげの卵スープ
- 杏仁豆腐

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準（1食当たり）
エネルギー	623kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	23.3%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	170g	100g以上

※ヘルシーメニュー基準は札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます
※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

次回のきよっち★ランチは９月１６日（火）です！

献立作成・問合せ先：清田区健康・子ども課管理栄養士