



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】鶏肉とキャベツのめんつゆマヨ炒め

材料	2人分
鶏もも肉 (皮なし)	140g
キャベツ	60g
玉ねぎ	40g
ぶなしめじ	30g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1弱
サラダ油	小さじ1
A めんつゆ (ストレート)	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1・1/2
おろし生姜	小さじ1

《作り方》

- ① キャベツの葉は食べやすい大きさに切り、芯は薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩、こしょうをふって片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉を並べて両面に焼き色がつくように中火で焼く。
- ④ キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじを加えて中火でしんなりとするまで炒め、混ぜ合わせたAを加えて、炒め合わせる。

【汁物】小松菜と春雨の卵スープ

材料	2人分
小松菜	60g
春雨	10g
卵	20g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩・こしょう	少々

《作り方》

- ① 小松菜は食べやすい長さに切る。
- ② 春雨は湯で戻し、5cm位に切る。
- ③ 鍋に水と固形コンソメ、小松菜を入れて火にかけ、沸騰したら、春雨を入れて煮る。
- ④ 小松菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調べ、溶き卵を回し入れる。

【副菜】大根と水菜のゆず風味和え

材料	2人分
大根	120g
塩	少々
水菜	20g
にんじん	6g
ゆず	1/5個
A 砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ① 大根は薄いいちょう切りにし、塩もみをして水洗い後絞る。
- ② 水菜は4cm位の長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ③ ゆずは皮をうすくむいてせん切りにし、果汁を絞り、Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ①、②を合わせて③で和える。



【デザート】ミルクプリン

材料	2人分
普通牛乳	180g
砂糖	大さじ2
粉寒天	1g
水	40g
みかんの缶詰	30g(6粒)

《作り方》

- ① みかんの缶詰を切り、果肉をとる。
- ② 鍋に牛乳を入れて温めたら、砂糖を加える。
- ③ 別の鍋に粉寒天、水を加えて加熱し1~2分ほど沸騰させて寒天を溶かす。
- ④ 火を止めて、③に②の牛乳を加えよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、みかんを上飾る。



主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

食事を作るとき、選ぶときに、栄養的な働きが異なる料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせることを意識すると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。バランスのよい食事です毎日を元気に過ごしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえて

主食

(ごはん・パン・麺類など)
体を動かすエネルギーの
もとになる炭水化物が
多く含まれています。



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)
体をつくるものになる
たんぱく質が多く含まれて
います。



副菜

(野菜・海藻・きのこなど)
体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・食物繊維
が多く含まれています。



主食3・主菜1・副菜2の割合で

主食

3



主菜

1

副菜

2

何をどれだけ食べたらよいかを知る方法に「3・1・2 弁当箱法」があります。

食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱に、**主食3・主菜1・副菜2**の割合でつめると、栄養素のバランスが整い、適量もわかります。



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。

4月18日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 鶏肉とキャベツのめんつゆマヨ炒め
- ・ 大根と水菜のゆず風味和え
- ・ 小松菜と春雨の卵スープ
- ・ ミルクプリン

	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	615kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.8%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	156g	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5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