



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】ヘルシー豆腐ハンバーグ

《作り方》

材料	2人分	
A	鶏ひき肉	120g
	木綿豆腐	120g
	玉ねぎ	60g
	卵	25g(1/2個)
	パン粉	6g(大さじ2)
	塩・こしょう	少々
	顆粒和風だし	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/2	
B	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/4	
青じそ	1/2枚	
レタス	30g	
トマト	1/3個	
じゃが芋	80g	

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱し(600Wで約1分)粗熱をとる。豆腐は水切りする。
- ② ①と残りのAの材料全てボウルに入れ、練り混ぜる。
- ③ ②を小判型に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを並べ入れ、焼き色をつける。裏返して蓋をして、弱火で7分位焼いて火を通す。
- ⑤ Bをよく混ぜ合わせて④に流し込み煮からめる。
- ⑥ 青じそはせん切りにして、ハンバーグの上にのせ、じゃが芋は粉吹芋にし、レタス、くし型に切ったトマトと一緒に添える。

### 【汁物】白菜とえのきたけのスープ

材料	2人分
白菜	30g
えのきたけ	20g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
こしょう	少々

《作り方》

- ① 白菜とえのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と固形コンソメを加え、火にかけ、①を加え、火が通ったら、こしょうで味を調える。

### 【副菜】みぞれサラダ

材料	2人分	
大根	80g	
きゅうり	2/3本	
冷凍枝豆 (茹でてむいたもの)	20g	
ホールコーン(缶)	40g	
プロセスチーズ	15g	
A	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々

《作り方》

- ① 大根はおろして水気を軽く切る。
- ② きゅうり、チーズは8mm位のさいの目に切る。
- ③ Aの調味料はよく混ぜ合わせておく。
- ④ ①の大根おろしに②、枝豆、ホールコーンを入れAで和える。

### 【デザート】リンゴの赤ワインゼリー

材料	4人分	
リンゴ	1/3個(80g)	
A	レモン汁	小さじ2/3
	はちみつ	小さじ2
粉寒天	2g	
水	200ml	
B	赤ワイン	40ml
	砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1	

《作り方》

- ① リンゴはいちょう切りにし、Aを加えて混ぜ、電子レンジで加熱する(600Wで約1分半)
- ② 鍋に粉寒天と水を入れ、かき混ぜながら沸騰させて溶かす。
- ③ ②にBを加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ④ 器に③を流し入れ、①を入れてあら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。



# 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

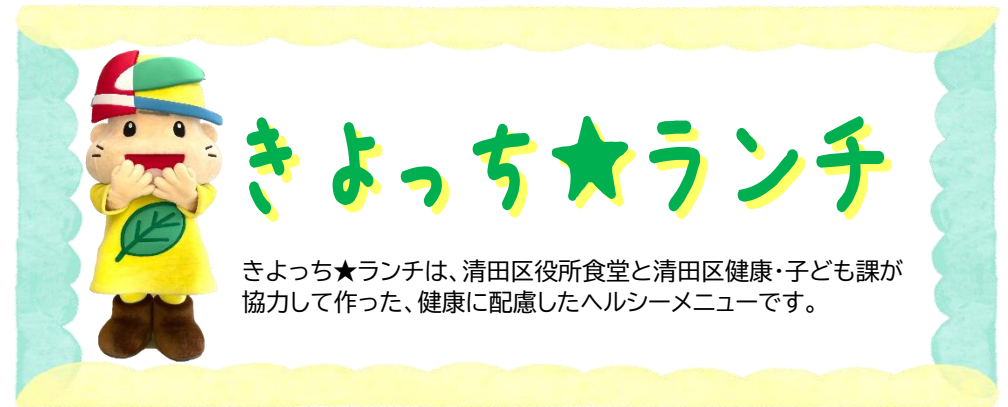
1

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。

5月16日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ ヘルシー豆腐ハンバーグ
- ・ みぞれサラダ
- ・ 白菜とえのきたけのスープ
- ・ リンゴの赤ワインゼリー

	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	644kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.2%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	190g	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6月20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