



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】豚肉のさっぱりおろしポン酢

《作り方》

材料	2人分
豚ロース肉スライス (皮下脂肪なし)	160g
酒	小さじ1
もやし	1/2袋
レタス	60g
にんにく	1/2かけ
サラダ油	小さじ1
おろしポン酢	
A 大根	60g
ポン酢しょうゆ	大さじ2弱
長ネギ	14g
柚子胡椒	小さじ1/5
ごま油	小さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒を振りかけておく。
レタスは洗った後水につけ、パリッとさせ、ちぎっておく。もやしはさつとゆで、水気を切る。
- ② にんにく、長ネギはみじん切り、大根はおろして、軽く水を切る。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、おろしポン酢を作る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら、豚肉をいれて炒める。
- ⑤ 皿に水気を切ったレタスを並べ、上にもやしを平らに敷き、その上に④の豚肉を盛り付け、③のおろしポン酢を上からかける。

【デザート】オレンジゼリー

材料	2人分
みかん缶	40g
オレンジジュース	160ml
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
粉ゼラチン	4g

《作り方》

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしてから湯せんで溶かす。
- ② 鍋にオレンジジュース、砂糖を加え、沸騰しないように温め①をいれて溶かし、器に入れ、冷やし固め、上にみかん缶を飾る。

【副菜】ほうれん草とあさりのごま酢和え



材料	2人分
ほうれん草	120g
えのきたけ	70g
あさりの水煮缶	30g
ねりごま(白)	小さじ1
砂糖	少々(0.4g)
しょうゆ	大さじ1/2弱
酢	大さじ1/2

《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて冷水にとり、食べやすい長さに切り、水気を絞る。えのきたけもゆでて食べやすい長さに切り、水気を切る。
- ② ねりごまに砂糖、しょうゆ、酢を少しずつ混ぜ合わせ、ごま酢を作り、①、②と水を切ったあさを和える。

【汁物】コロコロ野菜のスープ

材料	2人分
じゃが芋	60g
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩・こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

《作り方》

- ① じゃが芋、にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋に水、固形コンソメ、①を入れて煮る。野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調え乾燥パセリを上に乗らす。



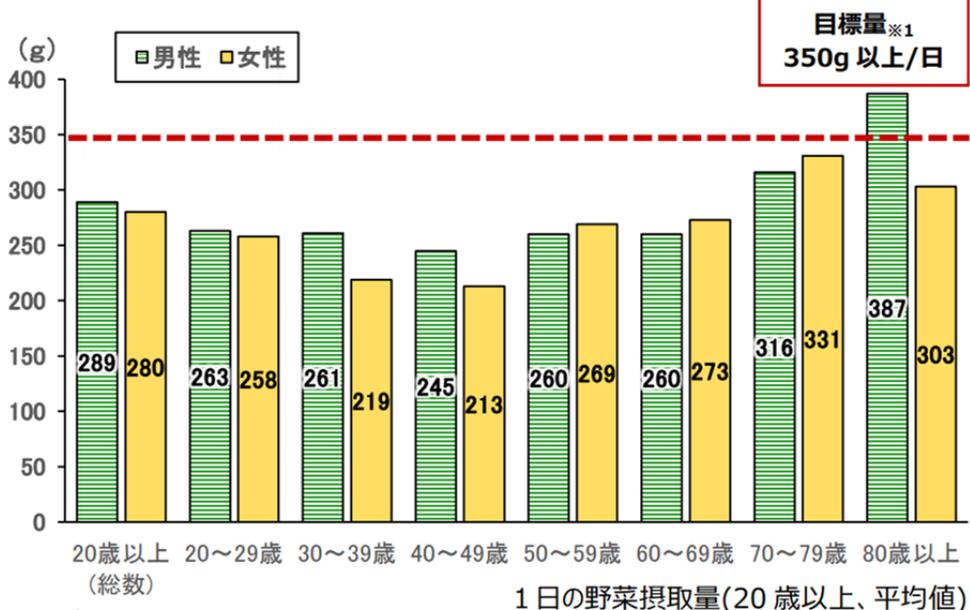
もやしは電子レンジで加熱すると楽ちんだよ!

8月は野菜摂取強化月間

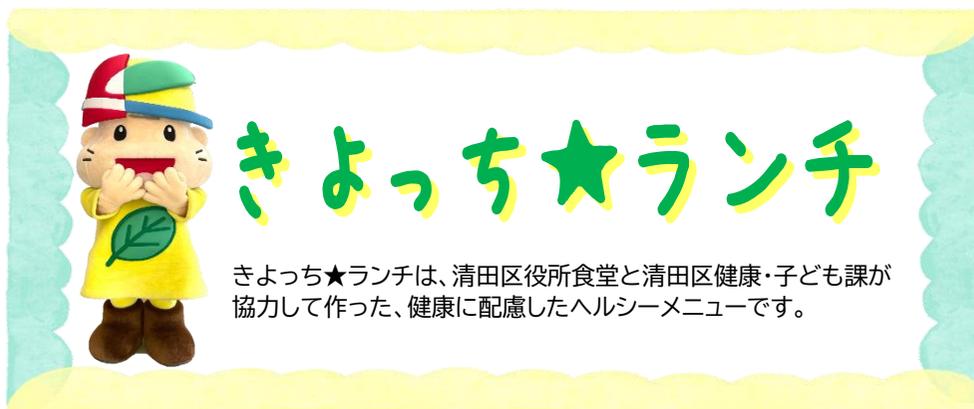
札幌市では、市民の食生活の現状を把握し、健康づくりや食育の推進に役立てることを目的に、令和4年10～11月に市民の皆さまにご協力をいただき札幌市健康・栄養調査を実施しました。

気になる食生活の特徴のひとつとして「野菜不足がみ」であることがわかっています。野菜料理をプラス1皿、してみませんか？

※1「健康さっぽろ21(第二次)」目標量



野菜は1日350g
野菜料理5皿分が目安です



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。

8月15日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 豚肉のさっぱりおろしポン酢
- ・ ほうれん草とあさりのごま酢和え
- ・ コロコロ野菜のスープ
- ・ オレンジゼリー

	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	626kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	23.7%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	210g	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8月24日(木)です!

※8月は月に2回きよっち★ランチを提供します!

献立作成・問合せ先:清田区健康・子ども課管理栄養士