



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主菜+主菜】チキンと夏野菜のスーパークレー

材料	2人分
ごはん	320g
鶏もも肉(皮なし)	140g
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	50g
にんにく	1/2 かけ
生姜	1/2 かけ
カレー粉	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 2
じゃが芋	80g
にんじん	40g
かぼちゃ	40g
ナス	40g
ピーマン	1個
オクラ	2本
揚げ油	適量
A トマト水煮缶	100g
A 赤ワイン	小さじ 2
A 固形コンソメ	1個
水	400ml
B カレー粉	大さじ 1/2
B オイスターソース	小さじ 1/2
B バジル(乾)	少々
B パセリ(乾)	少々
B ガラムマサラ	少々
B 塩・こしょう	少々

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ② 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③ じゃが芋は一口大、にんじんは長めの乱切りにする。
- ④ かぼちゃはスライス、ナスは輪切り、ピーマンは縦半分に切り素揚げする。
- ⑤ オクラは茹でて縦半分に切る。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、①を焼く。鶏もも肉に焼き目がついたら取り出す。②とカレー粉を加えてよく炒める。
- ⑦ ⑥に③と A を加えて煮る。野菜に火が通ったら B を加え、味を調える。
- ⑧ 器に⑦と④、⑤の野菜を盛り付け、別の器にご飯を添える。

【副菜】春雨サラダ

材料	2人分	
春雨(乾)	24g	
ロースハム(スライス)	20g	
きゅうり	30g	
A	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1
	酢	小さじ 1
	ごま油	小さじ 1 弱
	練りからし	適量

《作り方》

- ① 春雨はゆでて 5cm長さに切り、水気を切っておく。ロースハムは半分に切ってせん切り、きゅうりは 5cm長さのせん切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、①と和える。



【デザート】フルーツヨーグルト

材料	2人分
みかん缶	40g
パイナップル缶	40g
キウイフルーツ	20g
バナナ	20g
プレーンヨーグルト	50g
砂糖	小さじ 1/3

《作り方》

- ① みかん缶は汁気を切り、パイナップル缶は汁気を切って、一口大に切る。キウイフルーツは皮をむき、厚めのいちちょう切りにする。バナナは皮をむいて輪切りにする。
- ② プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜ、①と②の果物を入れて和える。



8月は野菜摂取強化月間

毎日野菜を食べていますか？野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

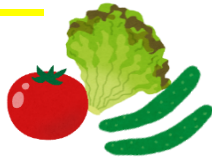
令和4年札幌市健康・栄養調査の結果から、野菜を食べる回数が多いほど、1日の野菜摂取目標量である350gをとれている傾向にあることがわかりました。

野菜は1日3回とることを心がけましょう。

こんな工夫で野菜をプラス！

1 洗えばそのまま食べられる野菜を常備して

生で食べられる野菜は時間がない時の強い味方。
特に朝食は野菜が抜けやすいので、便利野菜を活用しましょう♪



2 下処理いらずのカット野菜や冷凍野菜で

カット野菜で炒め物、冷凍野菜でみそ汁やスープ
野菜が不足しがちなラーメンやうどんの具にも使えます。



3 時間がある時にまとめて切り置き・ゆで置きして

料理のついでに多めに野菜を切るだけ、ゆでるだけ。
冷蔵庫や冷凍庫にストックしておく便利です。



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

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24日(木)

【本日の献立】

- ・ チキンと夏野菜のスープカレー
- ・ 春雨サラダ
- ・ フルーツヨーグルト

	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	648kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.1%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	180g	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19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