



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】ヘルシーチキンバーグ

材料	2人分
鶏ひき肉	120g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	60g
全卵	1/2個
パン粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ 1/2
香辛料(ナツメグ)	少々
和風顆粒だし	小さじ 1/3
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ 2/3
ウスターソース	小さじ2強
油	小さじ 1/2
しそ葉	2枚
じゃがいも	70g
レタス	30g
トマト	60g

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎは、みじん切りにする。レンジ加熱(600W で約1分)し、あら熱を取る。
- ② Aの調味料を合わせ、鶏ひき肉と混ぜ合わせる。
- ③ 豆腐を1口大に切り、キッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ、ラップをかけずにレンジ加熱(600W で約2分)し、あら熱を取る。
- ④ 全卵にパン粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 全ての材料を混ぜ、形を整え両面焼く。
- ⑥ レタス・トマトを洗い1口大に切る。
- ⑦ じゃがいもは、1口大に切り茹でる。
- ⑧ しそ葉は千切りにし、バーグの上へ添える。

### 【副菜】ブロッコリーのヨーグルトサラダ

材料	2人分
ブロッコリー(冷凍)	60g
きゅうり	50g
枝豆(冷凍)	20g
ホールコーン缶	16g
無糖ヨーグルト	10g
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ 1/3
塩	少々
こしょう	少々

#### 《作り方》

- ① ブロッコリー、枝豆は、湯通し水気を切っておく。
- ② きゅうりは、食べやすい大きさに切り、ペーパータオルで水気を切っておく。
- ③ ホールコーンは、水気を切っておく。
- ④ ボウルにAを入れて、ヨーグルトとマヨネーズと和える。
- ⑤ 全ての食材と④を混ぜ合わせる。

### 【汁物】キャベツと舞茸のスープ

材料	2人分
キャベツ	30g
舞茸	20g
春雨	8g
コンソメ・鶏ガラの素	各1g
パセリ	少々
塩	少々
水	300ml

#### 《作り方》

- ① キャベツは長さ3~4cm短冊に切り、舞茸は一口大に切り、春雨は3~4cm長さにカットし水戻しておく。
- ② 鍋にコンソメ・鶏ガラの素を入れ煮立たせたらキャベツ、舞茸、春雨を入れ、塩で調味する。
- ③ パセリを散らす。

### 【デザート】フルーツ寒天黒蜜いり

材料	2人分
フルーツミックス缶	80g
キウイフルーツ	1/2個
寒天	70g
黒蜜	大さじ1

#### 《作り方》

- ① フルーツミックス缶は、水気を切っておく。
- ② キウイフルーツは、皮をむいて1口大に切る。
- ③ 寒天と全てのフルーツを盛り付け、黒蜜をかける。

# 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

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。

2月20日(火)

### 【本日の献立】

ごはん  
ヘルシーチキンバーグ  
ブロッコリーのヨーグルトサラダ  
キャベツと舞茸のスープ  
フルーツ寒天黒蜜いり

	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	650kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.5%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	164g	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 3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