



主食・主菜・副菜をそろえましょう!



【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】白身魚の野菜黒酢炒め

材料	2人分
白身魚	180g
片栗粉	適量
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
人参	30g
れんこん	25g
なす	60g
青ピーマン	30g
玉ねぎ	60g
ごま油	小さじ1/2強
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
黒酢	大さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
豆板醤	少々
白いり胡麻	小さじ1

《作り方》

- ① 白身魚は2~3等分に切って、Aに15分ほど漬け、ペーパータオルで水気を軽くふき、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは厚さ1cmくらいのいちょう切りにし、酢水に漬け、硬めに茹でる。
- ③ 人参はいちょう切り、なす、ピーマン、玉ねぎは乱切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、白身魚を両面焼き取り出す。
- ⑤ 同じフライパンで、②と③の野菜を炒め、Bの調味料を加え調味する。
- ⑥ 盛り付けし、いり胡麻をふる。

《作り方》

- ① 粉寒天を沸騰させた湯で溶かし、温めた牛乳を加えよくかき混ぜる。
- ② 砂糖、アーモンドエッセンスを入れ、あら熱をとる。
- ③ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、みかん缶をのせる。

【デザート】杏仁豆腐

材料	2人分
牛乳	160g
粉寒天	1g
お湯	50ml
砂糖	大さじ1
みかん缶	6粒
アーモンドエッセンス	少々

【副菜】きゅうりともずくの中華和え

材料	2人分
きゅうり	60g
もやし	50g
ミニトマト	4個
ロースハム	10g
もずく	30g
ごま油	小さじ1
ねりからし	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1/3
しょうが汁	小さじ1/3
めんつゆ(ストレート)	大さじ1

《作り方》

- ① きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切る。もやしは、茹でて水切りをする。
- ② ロースハムはみじん切り、もずくは水気をきっておく。
- ③ Aの調味料を合わせ、きゅうり、もやし、もずくと和える。
- ④ ミニトマトとロースハムを上飾る。

【汁物】きくらげの卵スープ

材料	2人分
乾燥きくらげ	4個
全卵	1個
白菜	30g
長ネギ	20g
桜えび	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	少々
水	300ml

《作り方》

- ① 白菜は長さ3~4cm短冊に切り、長ネギは小口切りにする。
- ② きくらげは水でもどし、千切りにする。
- ③ 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、煮立ったら①と②を入れる。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 水とき片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 溶き卵を鍋に回し入れ、仕上げに桜えびを散らす。



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

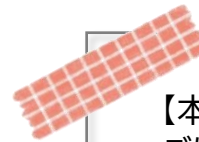
2

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。



【本日の献立】

ごはん
白身魚の野菜黒酢炒め
きゅうりともずくの中華和え
きくらげの卵スープ
杏仁豆腐

3月19日(火)

	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	633kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	21.9%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	205g	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 4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