



【主食+主菜】タコライス

材料	2人分
ご飯	320g
牛ひき肉	40g
豚ひき肉	40g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	60g
小麦粉	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
カレー粉	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/3
固形コンソメ	1/2かけ(2.5g)
赤ワイン	大さじ1/2
ナツメグ	少々
パセリ	少々
黒こしょう	少々
トマト水煮(カット)	80g
サニーレタス	30g
きゅうり	30g
セロリ	30g
ミニトマト	6個

A

B

《作り方》

- ① ひき肉は塩とこしょうでもみこみ、玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ② サニーレタスは、一口大にちぎる。
- ③ きゅうりは輪切り、セロリは斜めスライスに切る。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、①のひき肉と玉ねぎを炒め小麦粉を振る。
- ⑤ Aを加えて炒め煮込む。
- ⑥ ご飯を皿の中央に盛り、Bの野菜と⑤を彩りよく散らす。



《作り方》

- ① パインアップルは芯を取り、食べやすい大きさに切る。

【デザート】パインアップル

材料	2人分
パインアップル	200g

本日は、沖縄料理です。タコライスはひき肉を炒め、野菜をどんとん乗せるだけ。チャンプルーは、沖縄の方言で「ごちまぜ」という意味です。



【副菜】ゴーヤチャンプルー

材料	2人分
ソーセージ	1本
人参	40g
木綿豆腐	60g
ゴーヤ	50g
ごま油	小さじ1
卵	1個
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ 2/3
和風顆粒だし	小さじ2
めんつゆ(ストレート)	小さじ2

A

《作り方》

- ① ソーセージは斜め切り、人参は千切りにする。豆腐は3cm角サイコロに切り、レンジ加熱で水気を取る。
- ② ゴーヤは縦割りにして中綿を取り、薄くスライスし、下茹でする。
- ③ ごま油で人参を炒める。しんなりしたら、ソーセージと豆腐、ゴーヤを加える。
- ④ Aの調味料を合わせ③に入れ、味付けする。
- ⑤ 溶き卵を回し入れる。

【汁物】マッシュルームコーンスープ

材料	2人分
ホールコーン缶	30g
クリームコーン缶	30g
小松菜	20g
マッシュルーム	20g
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
水	300ml

《作り方》

- ① 小松菜は3cm長さに切り、マッシュルームはスライスする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ煮立たせたら、①とコーン缶(汁ごと)を入れる。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。



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。

4月16日(火)

【本日の献立】

タコライス
ゴーヤチャンプル
マッシュルームコーンスープ
パインアップル

	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	619kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.0%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	195g	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 5月 21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