



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食・主菜】カリカリ豚の彩り丼

材料	2人分	
豚ロース薄切り肉	120g	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ2	
玉ねぎ	100g	
さやいんげん	2本	
赤ピーマン	30g	
油	小さじ2	
A	はちみつ	小さじ2強
	ポン酢しょうゆ	大さじ2
	唐辛子	少々
ごはん	320g	

#### 《作り方》

- ① 豚肉は 4cm幅に切り、軽くこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし形に切り、いんげんは4cm長さの斜め切り、赤ピーマンも4cm程度の拍子切りにする。
- ③ 油を中温に熱し、豚肉をカリカリに焼いて取り出し、同じフライパンで玉ねぎ、いんげん、赤ピーマンを炒める。
- ④ ボウルに A を合わせ、取り出した肉と炒めた野菜を加えて混ぜる。
- ⑤ 丼ぶりにごはんを盛り、④を上に乗る。

### 【汁物】にらと豆腐のスープ

材料	2人分
にら	30g
えのき	20g
絹ごし豆腐	25g
固形コンソメ	1/3 個
水	300ml
塩・こしょう	少々

#### 《作り方》

- ① にらとえのきは 2cm長さに切り、豆腐は 1cmの角切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて火にかけて、煮立ったら①を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩とこしょうで味を調える。

### 【副菜】カレー風味ポテトサラダ

材料	2人分	
じゃがいも	120g	
きゅうり	30g	
レタス	20g	
ミニトマト	4個	
A	ヨーグルト	大さじ1
	マヨネーズ	小さじ1強
	カレー粉	少々
	砂糖	小さじ 1/3
	塩・こしょう	少々

#### 《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切り、茹でて粗くつぶす。
- ② きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々(分量外)をふり、混ぜる。しんなりしたらさっと水気をしぼる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて混ぜる。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り付けミニトマトを飾る。

### 【デザート】フルーツゼリー

材料	4個分
フルーツミックス缶	160g
粉ゼラチン	5g
	水
水	250ml
砂糖	大さじ2

#### 《作り方》

- ① フルーツミックス缶は汁気を切っておく。
- ② 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れて加熱する。②を加え、よく混ぜ、①を入れる。
- ④ ③を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

# 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)  
体をつくるもとになる  
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

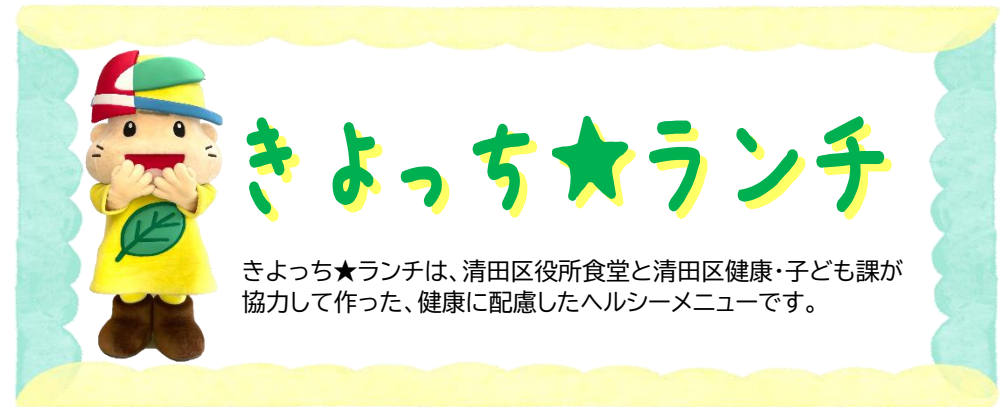
1

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。

5月21日(火)

### 【本日の献立】

- ・ カリカリ豚の彩り丼
- ・ カレー風味ポテトサラダ
- ・ にらと豆腐のスープ
- ・ フルーツゼリー

	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	643kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	26.7%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	132g	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



6月のきよっち★ランチは食育月間に合わせて、  
4日(火)と18日(火)の2回提供します!

献立作成・問合せ先:清田区健康・子ども課管理栄養士