



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】鶏むね肉のソテー サルサソース

	2人分
鶏むね肉	180g
酒	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2
油	小さじ1
たまねぎ	25g
トマト	100g
大葉	1/2枚
A トマトケチャップ	大さじ1/2
レモン汁	小さじ3/4
オリーブ油	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
塩	小さじ1/4

《作り方》

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒をふりかけ10分程おく。
- ② ①の水気をふき取り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ たまねぎはみじん切りにする。トマトは種を取り、1cm角に切る。
- ⑤ ④とAを混ぜ合わせ、サルサソースを作る。
- ⑥ 器に③を盛り付け、⑤のソースをかけ、みじん切りにした大葉をのせる。

【デザート】はちみつレモンティーゼリー

材料	作りやすい分量 (4個分)
紅茶ティーバッグ	1袋
砂糖	大さじ1
A 粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
はちみつ	大さじ1
B 水	大さじ1
レモン汁	小さじ1

《作り方》

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に水400mlを沸かし、ティーバッグを入れて3分程弱火で煮出す。砂糖を加え、火を止めてから①を混ぜて溶かし、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ Bを混ぜ合わせ、②にかける。

【副菜】さっぱりコールスロー

材料	2人分
キャベツ	80g
にんじん	10g
ホールコーン缶	30g
ツナ缶	20g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
A 粒マスタード	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツとにんじんはせん切りにし、塩(分量外)を加えて塩もみをする。しんなりしたら水で洗い水気を絞る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①とコーン缶、ツナ缶を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

【汁物】小松菜と卵のスープ

材料	2人分
卵	1/2個
小松菜	40g
長ねぎ	10g
白ごま	小さじ1/2
かつおだし	300ml
しょうゆ	小さじ1/2
A 塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 小松菜は2cm長さ、長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にかつおだしを入れて火にかけて、煮立ったら①を加えてさっと煮る。
- ③ Aを加えて味を調べ、溶き卵を流し入れて火を止め、白ごまをかける。

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いいかを知る方法に「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。

7月16日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・鶏むね肉のソテー サルサソース
- ・さっぱりコールスロー
- ・小松菜と卵のスープ
- ・はちみつレモンティーゼリー

	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	583kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.5%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	149g	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



8月のきよっち★ランチは野菜摂取強化月間に合わせて、6日(火)と20日(火)の2回提供します!