



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食+主菜】清田区産ほうれん草のビビンバ

材料	2人分	
ごはん	320g	
豚ひき肉	80g	
焼き豆腐	80g	
しいたけ	15g	
おろししょうが	小さじ1/2	
おろしにんにく	小さじ1/2	
A	砂糖	小さじ3/4
	しょうゆ	小さじ3/4
	酒	小さじ3/4
	みりん	小さじ3/4
	みそ	小さじ3/4
	テンメンジャン	小さじ3/4
	コチュジャン	小さじ3/4
豆もやし	60g	
B	ごま油	小さじ1/4
	塩	少々
	こしょう	少々
ほうれん草	40g	
C	ごま油	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1/4
	白ごま	小さじ1/2
にんじん	20g	
D	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々
白菜キムチ	20g	

《作り方》

- しいたけはみじん切りする。
- フライパンに焼き豆腐を入れて火にかけて、細かく崩しながらしっかりと炒める。水分が飛んでポロポロになったら、しょうが、にんにく、豚ひき肉を加えてさらに炒める。
- ①を加えて炒め、火が通ったら A を入れて炒め合わせる。
- 豆もやしはゆでて水気をしぼり、B で和える。
- ほうれん草はゆでて、水気をしぼり、5cm長さに切って C で和える。
- にんじんはせん切りにしてゆでて、水気を切り D で和える。
- 器にごはんを盛り、③、④、⑤、⑥、キムチを盛り付ける。

清田区産ほうれん草「ポーラスター」は葉肉が厚くて甘味が強く、ほうれん草独特のえぐみが少ないのが特徴です!



【副菜】南瓜と豆のカレー風味サラダ

材料	2人分	
南瓜	100g	
ミックスビーンズ	40g	
A	プレーンヨーグルト	大さじ1
	オリーブ油	小さじ1
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/4
	カレー粉	小さじ1/2

《作り方》

- 南瓜は 2cm角に切り、電子レンジで加熱する。
- ボウルに①と A を入れてよく混ぜ、ミックスビーンズを加えて混ぜる。

【汁物】大根とわかめの卵スープ

材料	2人分
乾燥わかめ	1.5g
大根	40g
卵	1/2個
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- わかめは水で戻し、水気をしぼる。
- 大根は短冊切りにする。
- 鍋に水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら②を入れる。
- ①を加えて、塩、こしょうで味をととのえて、溶き卵を回し入れる。

【デザート】キャロットゼリー

材料	2人分
にんじん	50g
砂糖	小さじ2
粉寒天	1g
水	100ml
砂糖	小さじ2
オレンジジュース	80ml

《作り方》

- にんじんは輪切りにし、ひたひたの水で煮る。やわらかくなったら砂糖を加えてさらに煮て、ミキサーにかける。
- 粉寒天と水を鍋に入れてよく混ぜ火にかける。
- 沸騰したら弱火にして2~3分煮立たせてから砂糖を入れる。
- 粗熱をとってから、オレンジジュースと①を加えて混ぜ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

8月は野菜摂取強化月間

「1日3回ベジだべさ」は、野菜摂取量を増やす啓発のため、札幌市が作成したキャッチフレーズです！

1日3回ベジだべさ！



毎日野菜を食べていますか？野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

令和4年札幌市健康・栄養調査の結果から、野菜を食べる回数が多い人ほど、1日の野菜摂取目標量である350gをとれている傾向にあることがわかりました。野菜は1日3回とることを心がけましょう。

地産地消でベジだべさ！

清田区(主に真栄・有明地区)では、「ポーラスターほうれん草」やとうもろこし、トマト、枝豆、なんばん、白ごぼうなどの野菜が生産されています。健康な体を維持するために必要な栄養素が豊富に含まれている野菜。新鮮でおいしい清田区産の野菜を食べて、この夏を元気に乗り切りましょう！



札幌市や近郊で採れる農産物等の直売所情報はこちらから→



～新鮮・おいしい・安全～



生産者との距離が近いと、旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。また、消費者と生産者の信頼関係を築くことにより、食の安全と安心が確保されます。輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境を守ることもつながります。



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。

8月6日(火)

【本日の献立】

- ・ 清田区産ほうれん草のビビンバ
- ・ 南瓜と豆のカレー風味サラダ
- ・ 大根とわかめの卵スープ
- ・ キャロットゼリー

	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	596kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	24.9%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	168g	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8月20日(火)です！

※8月は月に2回きよっち★ランチを提供します！

献立作成・問合せ先：清田区健康・子ども課管理栄養士