



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食+主菜】夏野菜のキーマカレー

材料	2人分
ごはん	320g
鶏ひき肉	100g
しょうが(すりおろし)	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/3
ヤングコーン	2本
ミニトマト	2個
ズッキーニ	100g
たまねぎ	100g
油	大さじ1/2
ホールトマト缶	200g
カレールウ	30g
カレー粉	小さじ1
中濃ソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

#### 《作り方》

- ズッキーニは 5 mm位の厚さの輪切りを 6 枚取り、残りをみじん切りにする。
- たまねぎはみじん切りにする。
- フライパンに油の半量を入れて、輪切りのズッキーニ、ヤングコーン、ミニトマトを焼いて、いったん取り出しておく。
- ③のフライパンに残りの油を入れて、しょうが、にんにく、鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたら、みじん切りにしたズッキーニとたまねぎを加えさらに炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、カレー粉を加えて炒め、全体になじんだらホールトマト缶、中濃ソース、砂糖を加えて軽く煮込む。カレールウを加えて溶けたら、塩・こしょうで味を調べて、火を止める。
- 器にごはん、⑤を盛り付け、③の焼き野菜を飾る。

### 【副菜】レモン香る☆切り干し大根のサラダ

材料	2人分	
切り干し大根	10g	
きゅうり	30g	
にんじん	20g	
コースハム	1枚	
A	レモン汁	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2

#### 《作り方》

- 切り干し大根は水で戻し、さつとゆでて水にとり、水気を切って食べやすい長さに切る。
- きゅうりはせん切りにする。にんじんもせん切りにして、さつとゆでて水気を切っておく。ハムは半分に切ってせん切りにする。
- ボウルに①、②を合わせ、Aを加えてよく和える。

### 【デザート】4種のフルーツヨーグルト

材料	2人分
フルーツミックス缶	90g
レーズン	10g
プレーンヨーグルト	100g
はちみつ	小さじ1

#### 《作り方》

- フルーツミックス缶は汁気を切っておく。
- ボウルにヨーグルトとはちみつを加え、よく混ぜる。
- ②に①とレーズンを加え混ぜ合わせ、器に盛る。



## 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！



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。

## 時短レシピでベジだべさ！

旬の野菜をおいしくいただきたい時期ですが、時間がない時は冷凍野菜や缶詰の野菜などを活用して、より手軽に野菜を食卓に取り入れる方法もオススメです。

### かぼちゃの カレーマッシュサラダ



**材料** 2人分

冷凍かぼちゃ 150g、レーズン 20g、カレー粉小さじ 1/2、  
A(マヨネーズ大さじ 3/4、塩・こしょう各少々)

**作り方**

- 1 冷凍かぼちゃは耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。レーズンは水で戻しておく。
- 2 1のかぼちゃをボウルに入れフォークなどでつぶし、カレー粉を加えて混ぜる。
- 3 2にAと水気をきったレーズンを加えて混ぜる。

### ブロッコリーの めんつゆ漬け



**材料** 2人分

冷凍ブロッコリー100g、  
A(めんつゆ3倍濃縮大さじ1、水75ml)、かつお節・  
白ごま各適量

**作り方**

- 1 冷凍ブロッコリーは耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- 2 深めの容器にAを入れ、水気をきった1を加え、30分漬ける。
- 3 器に盛り付けて、かつお節と白ごまをのせる。

### 冷凍野菜の豆知識

冷凍野菜は、旬の時期に収穫し、急速凍結することで、栄養やおいしさが損なわれないように加工されています。

一般的に加工の段階で7~8割加熱してから急速凍結されているので、家庭での加熱は生の野菜の2~3割程度でOK。上手に活用して、時短で野菜料理を食卓にプラスしましょう。



## 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。

8月20日(火)

【本日の献立】

- ・夏野菜のキーマカレー
- ・レモン香る☆切り干し大根のサラダ
- ・4種のフルーツヨーグルト

	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	629kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.8%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	249g	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9月3日(火)です！

※9月はきよっち★ランチを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