



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】豚肉の南部焼き

材料	2人分
豚ロース肉 (皮下脂肪なし)	80g×2枚
A 溶き卵	1/4個
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
いりごま(白)	大さじ1
サニーレタス	20g
トマト	1/4個

《作り方》

- ① 豚ロース肉は筋切りをして、Aの調味料を合わせて30分以上漬けておく。
- ② ①にごまをふり、オーブンシートを敷いた天板にのせて、200度に熱したオーブンで肉に火が通るまで焼く。
- ③ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし形に切る。
- ④ 器に食べやすく切り分けた②を盛り付け、③を添える。

【汁物】根菜のごま風味汁

材料	2人分
大根	60g
人参	30g
ごぼう	20g
ぶなしめじ	20g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2
すりごま(白)	小さじ1

《作り方》

- ① 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらしてから、水気を切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、すりごまをふる。

【副菜】キャベツと干しえびの和え物



材料	2人分
キャベツ	100g
干しえび	4g
コーン(缶詰)	10g
枝豆(むき身)	10g
A 酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ① キャベツは短冊切りにして、軽くゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ② 干しえびはフライパンで乾煎りする。
- ③ ボウルに①、②、コーン、枝豆を合わせ混ぜ、Aで和える。

【デザート】杏仁豆腐

材料	2人分
粉寒天	1g
水	50ml
牛乳	160g
砂糖	大さじ1
アーモンドエッセンス	少々
みかん缶詰	30g

《作り方》

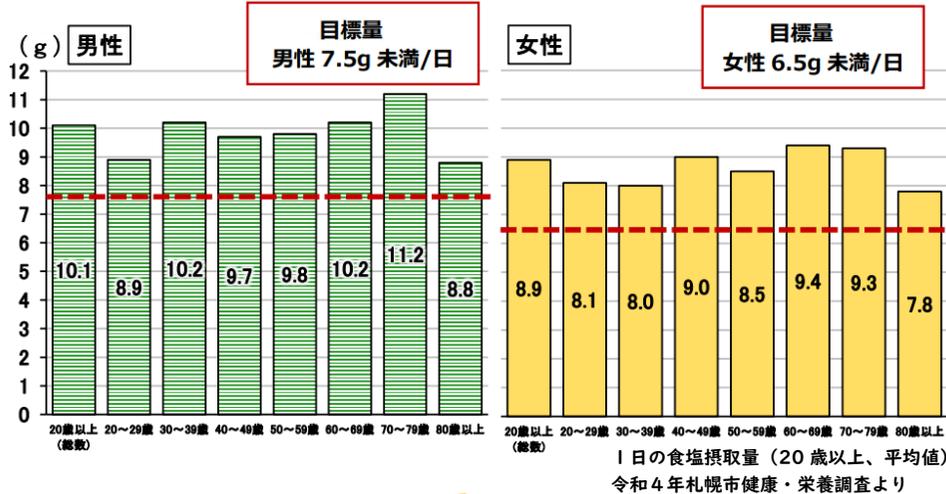
- ① 水に粉寒天を入れて火にかける。かき混ぜながら沸騰させて、粉寒天を溶かす。
- ② 砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③ 牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、アーモンドエッセンスを入れる。
- ④ 器に入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、みかん缶の果肉を飾る。

9月は『食生活改善普及運動月間』です

食塩とりすぎていませんか？

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

血圧は急に上がるものではなく、長年の食塩のとりすぎが高血圧につながります。早い時期から減塩を始めることが大切です。



少しの工夫で
おいしく減塩！



できることから
始めてみましょう！

汁物は1日1杯、具沢山に

レモンや酢などの
酸味を活かす

香辛料や香味野菜の
風味を活かす



栄養成分表示で
食塩の量を確認！

めん類の汁は残す

加工品に含まれる
見えない食塩量に注意！

栄養成分表示 (1食(100g)当たり)	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	1.9 g



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。

9月3日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 豚肉の南部焼き
- ・ キャベツと干しえびの和え物
- ・ 根菜のごま風味汁
- ・ 杏仁豆腐

	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	607kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.9%	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	148g	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17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