



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食+主菜】ピリ辛チキン丼

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	80g
A しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
おろし生姜	小さじ1/3
小麦粉	小さじ1
片栗粉	小さじ1
揚げ油	適量
厚揚げ	80g
B しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
おろし生姜	小さじ1/3
小麦粉	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
揚げ油	適量
にんじん	30g
たけのこ水煮	20g
たまねぎ	50g
ピーマン	15g
サラダ油	小さじ1/2
トウバンジャン	小さじ1/4
おろしにんにく	小さじ1/2
C しょうゆ	小さじ1・2/3
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
白ワイン	小さじ1
こしょう	少々
水	大さじ1・1/2
ごはん	320g

札幌市の学校給食のレシピです!!トウバンジャンを使って、ピリ辛に仕上げた丼です。鶏肉だけでなく厚揚げも使っているのがヘルシーです。(分量はアレンジしています)

《作り方》

- ① 鶏肉と厚揚げは1.5cm位の角切りにしてしょうゆ・酒・おろし生姜を合わせたA・Bの下味にそれぞれつけておく。
- ② 小麦粉と片栗粉を合わせた粉をそれぞれ①につけて、油でカラッと揚げる。
- ③ にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマンはせん切りにして、ピーマンはさつとゆでて冷ましておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろしにんにくとトウバンジャンを炒めて香りを出す。
- ⑤ にんじん・たけのこ・たまねぎを加えてよく炒め、水を入れて加熱し、Cの調味料を入れて味を調える。
- ⑥ ②を入れて味をからませ、最後にピーマンを入れる。
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑥を上のにのせる。

【副菜】キャベツのなめ茸和え

材料	2人分
キャベツ	120g
ほうれん草	20g
にんじん	10g
かまぼこ	10g
A なめ茸	15g
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
白ごま	1g

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、ほうれん草は3cm長さ、にんじんは短冊切りにし、それぞれゆでて水にとり、水気を絞る。
- ② かまぼこは細めの短冊切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて和える。

【汁物】きのこたっぷりスープ

材料	2人分
しめじ	50g
えのきたけ	50g
生しいたけ	20g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々
小ねぎ	2g

《作り方》

- ① しめじとえのきたけは石づきを切り、食べやすくほぐす。生しいたけはうす切りにする。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素、①を入れ加熱する。
- ③ きのに火が通ったら、塩、こしょうで味を調えて、小口切りにした小ねぎを散らす。

【デザート】豆乳花

材料	作りやすい分量 (3個分)
調整豆乳	150ml
牛乳	90ml
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
砂糖	15g
黒蜜	15g
きな粉	小さじ3/4

《作り方》

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と牛乳を入れて火にかけて、温める。沸騰直前で火を止め、①と砂糖を加えて混ぜて溶かす。
- ③ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③に黒蜜ときな粉をかける。

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

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。

10月30日(水)

【本日の献立】

- ・ピリ辛チキン丼
- ・キャベツのなめ茸和え
- ・きのこたっぷりスープ
- ・豆乳花

	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	609kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.2%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	137g	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11月19日(火)です!