



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】厚揚げとえびのチリソース

材料	2人分
むきえび	100g
〔塩	少々
酒	大さじ1
生揚げ	80g
長ねぎ	40g
しょうが	10g
にんにく	4g
玉ねぎ	60g
にんにくの芽	40g
油	大さじ1
〔ケチャップ	大1・小2
豆板醤	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	50ml
ごま油	小さじ1

《作り方》

- ① えびは背わたを取り、塩と酒をもみこんでおく。生揚げは一口大に切り、熱湯をまわしかけ油抜きをしておく。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎは一口大、にんにくの芽は3cm長さに切る。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、強火でえびが色づくまで炒め、取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンで②を炒め、香りが立ってきたら③を加える。
- ⑦ 玉ねぎの色が透き通ったら生揚げを入れ全体を混ぜ合わせ、⑤のえびを入れて炒め合わせる。
- ⑧ 合わせておいたAの調味料を加え、とろみがついたらごま油を回し入れ、強火で1分程加熱する。

【デザート】アセロラゼリー

材料	2人分
アセロラジュース	200ml
〔粉ゼラチン	4g
水	20ml
砂糖	小さじ1

《作り方》

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋にアセロラジュースを入れて温め、砂糖、①を加え溶かす。
- ③ 粗熱がとれたら、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

札幌市の学校給食レシピです！麦わら(ストロー)くらいの太さに切ったじゃがいもを油で揚げたサラダにしました。カリカリの食感がいつものサラダとひと味ちがうおいしさです！



【副菜】ストローポテトサラダ

材料	2人分
じゃがいも	50g
揚げ油	適量
キャベツ	50g
きゅうり	25g
ハム	10g
ホールコーン缶	10g
〔酢	小さじ3/4
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
白いりごま	小さじ3/4

《作り方》

- ① じゃがいもは細いせん切りにし、水にさらし水気を切り、油で揚げて冷ましておく。
- ② キャベツは太めのせん切り、きゅうりもせん切りにし、さっとゆでて水で冷まし、水を切っておく。
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ 食べる直前に、揚げたじゃがいも2/3と②、③、コーン、ごまをAで和えて器に盛り付け、残りのじゃがいもを上にかける。

【汁物】ごぼうのスープ

材料	2人分
ごぼう	50g
にんじん	20g
えのきたけ	20g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

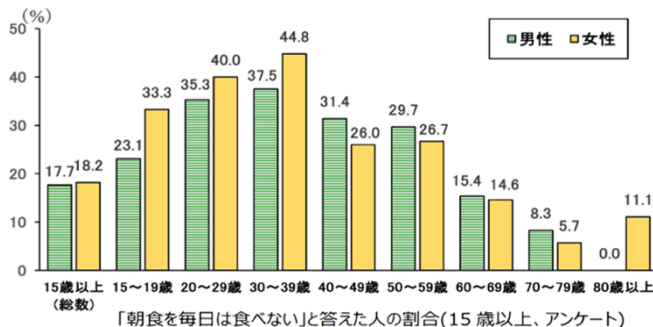
《作り方》

- ① ごぼうとにんじんはせん切りにする。えのきたけは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、煮立たせたら①を入れる。
- ③ 具材が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

毎月19日は食育の日です 札幌市民の食生活の特徴は…？



★朝食を食べない人が多くいます



アンケート調査より

★欠食の理由は…

「食欲がわかない」「時間がない」

★食べなくなった時期は…

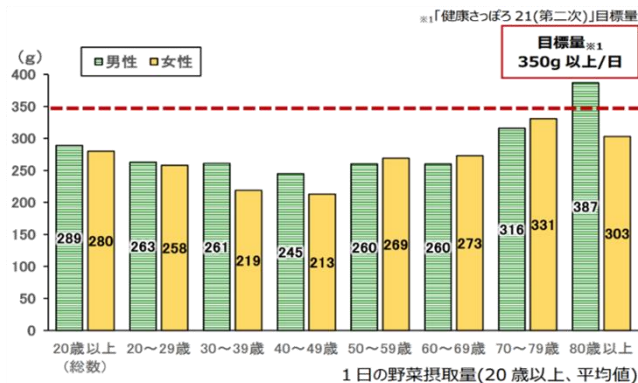
- ・全体では「高校を卒業したところから」が1番多い。
- ・65歳以上では「60歳を過ぎてから」が1番多い。

★食べるため必要なことは…

- ・男性では「家族や周りの人の支援」
- ・女性では「自分で用意する努力」



★野菜不足気味です



★成人の野菜摂取目標量は

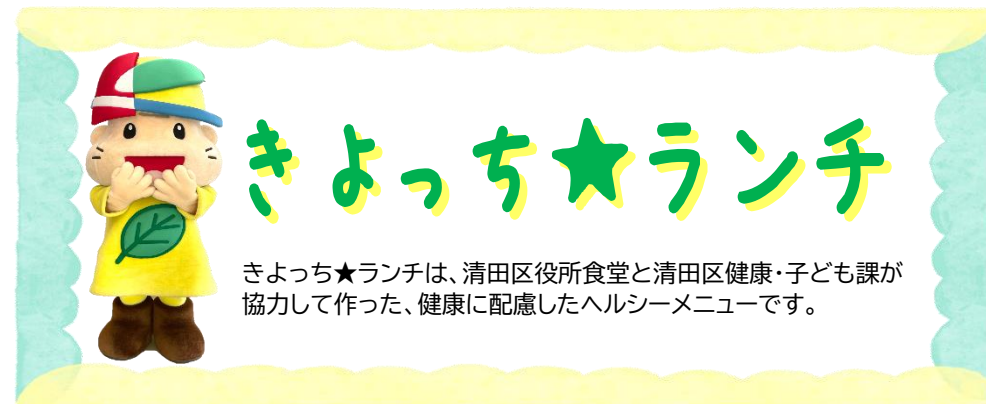
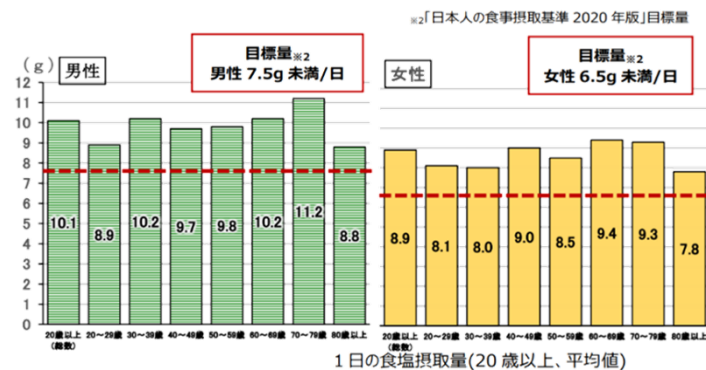
1日に350g以上

★野菜料理にすると、
小鉢5つ分が目安



生野菜
350gは
これくらい

★食塩とりすぎの傾向です



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。

11月19日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・厚揚げとえびのチリソース
- ・ストローポテトサラダ
- ・ごぼうのスープ
- ・アセロラゼリー

	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	650kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	23.7%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	155g	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12月17日(火)です!

献立作成・問合せ先:清田区健康・子ども課管理栄養士