



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】キャロットライス

材料	2人分
米	1合
にんじん	50g
コンソメ	1/2個

《作り方》

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 米を炊飯器にいれてとき、①を加えた後、分量の水を加えて浸水し、コンソメを加えて普通に炊く。

【主菜】鶏肉のトマト煮込み

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	160g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	40g
セロリ	40g
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1・1/2
カットトマト缶	100g
赤ワイン	小さじ2
A コンソメ	2g
水	200ml
塩	少々
こしょう	少々
パルメザンチーズ	小さじ1
パセリ(乾燥)	少々

《作り方》

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。
- ② たまねぎとセロリは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油(半量)を入れて熱し、鶏肉を入れて焼き、焼き色がついたらいったん取り出す。オリーブ油をたして②を炒める。
- ④ ③に鶏肉を戻し、カットトマト缶とAを加え、ふたをして約20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、パルメザンチーズとパセリをかける。

【副菜】きのこのマリネ

材料	2人分
エリンギ	50g
しめじ	40g
えのきたけ	30g
レタス	15g
パプリカ(赤)	10g
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
A レモン汁	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1/2

《作り方》

- ① エリンギは5cm長さに切ってから縦半分に切り、5mm幅に切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。えのきたけは根元を切り、長さを半分に切ってほぐす。
- ② レタスは一口大にちぎる。パプリカは長さを半分に切り、薄切りにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④を③に入れて混ぜ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤に②を加えて混ぜ、器に盛る。

【汁物】さつまいものポタージュ

材料	2人分
さつまいも	60g
たまねぎ	30g
ベーコン	8g
油	小さじ1/4
水	40ml
豆乳	200ml
バター	小さじ1
塩	少々

《作り方》

- ① さつまいも、たまねぎ、ベーコンはミキサーにかけやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、ベーコンを炒め、たまねぎを加えてよく炒める。さつまいもも加えて炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②と豆乳を合わせてミキサーにかけ、鍋に戻して弱火で温め、バターを加え、塩で味を調える。

【デザート】シュワツとフルーツポンチ

材料	2人分
フルーツミックス缶	100g
サイダー	50ml

《作り方》

- ① フルーツ缶は汁気を切っておく。
- ② 器に②を盛り付けて、サイダーをそそぐ。

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。

12月17日(火)

【本日の献立】

- ・キャロットライス
- ・鶏肉のトマト煮込み
- ・きのこのマリネ
- ・さつまいものポタージュ
- ・シュワツとフルーツポンチ

	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	636kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.9%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	145g	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1月21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