



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食+主菜】中華丼

材料	2人分
ごはん	320g
豚もも肉(薄切り)	130g
白菜	100g
にんじん	30g
たけのこ(水煮)	30g
きくらげ(乾燥)	3g
うずら卵(水煮)	20g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
水	200ml
片栗粉	大さじ1
油	小さじ1・1/2
ごま油	小さじ1/2

《作り方》

- ① 豚肉は3cm長さに切る。
- ② 白菜は葉と茎に分け、葉部分はざく切り、茎部分はひと口大のそぎ切りにする。にんじんは短冊切り、たけのこは薄切りにする。
- ③ きくらげは水で戻し、石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、①を炒め、火が通ったら白菜の茎、たけのこ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に白菜の葉、きくらげを加えてさっと油がまわるまで炒め、Aを加えて4~5分煮る。
- ⑥ ⑤に倍量の水(分量外)で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油をまわし入れる。
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑥をかけ、うずらの卵をのせる。

【汁物】オクラと卵の中華スープ

材料	2人分
オクラ	30g
卵	1/2個
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① オクラは5mm厚さの輪切りにする。卵は溶いておく。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火をかけ、オクラを入れる。
- ③ 火が通ったら、溶き卵を回し入れる。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

【副菜】春雨とわかめの酢の物

材料	2人分
春雨(乾)	14g
カットわかめ(乾)	1g
にんじん	10g
きゅうり	30g
カニ風味かまぼこ	10g
コーン(缶詰)	10g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
白いりごま	小さじ1/2

《作り方》

- ① 春雨はゆでて、食べやすい長さに切り、水気を切る。
- ② わかめは水で戻して水気を切る。
- ③ にんじんはせん切りにして、ゆでて水気を切る。きゅうりはせん切りにして、塩(分量外)でもみ、水気を絞る。
- ④ カニ風味かまぼこはほぐし、コーンは水気を切る。
- ⑤ ボウルにAを合わせ、①~④を加え和える。

【デザート】バナナミルクプリン

材料	2人分
バナナ	1本(正味80g)
牛乳	125ml
砂糖	大さじ1
粉ゼラチン	5g
湯(約80℃)	25ml

《作り方》

- ① 耐熱ボウルにバナナを手で折り入れ、マッシャーまたはフォークでつぶす。ふんわりとラップをして電子レンジで1分程加熱する。
- ② 鍋に①のバナナ、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。中火にかけ、時々混ぜて周りがフツフツとしてきたら火を止める。
- ③ 器に湯を入れて、ゼラチンを振り入れてよく混ぜて溶かす。
- ④ ②に③を入れてよく混ぜ、器に入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。



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

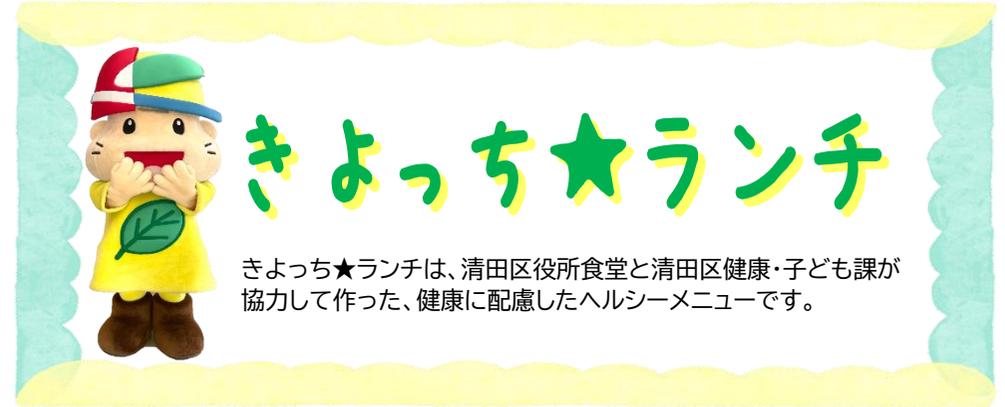
副菜

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。

1月21日(火)

【本日の献立】

- ・中華丼
- ・春雨とわかめの酢の物
- ・オクラと卵の中華スープ
- ・バナナミルクプリン

	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	642kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.4%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	120g	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2月18日(火)です!