



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食+主菜】ガパオライス

材料	2人分	
ごはん	320g	
鶏ひき肉	120g	
たまねぎ	60g	
ピーマン	30g	
赤ピーマン	30g	
にんにく	2g	
輪切り赤唐辛子	少々	
油	小さじ1	
A	オイスターソース	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2/3
	鶏がらスープの素	小さじ2/3
〈目玉焼き〉		
卵	2 個	
油	小さじ1/2	

《作り方》

- ① たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンは粗みじん切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、にんにく、赤唐辛子、鶏ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に①を加えて炒める。
- ⑤ Aを加え、全体を炒め合わせる。
- ⑥ 別のフライパンに油を入れて熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
- ⑦ 器にごはんと⑤を盛り付け、⑥の目玉焼きをのせる。

辛味が苦手な方は、唐辛子の量を調整してください。

【汁物】なめこのしょうが風味スープ

材料	2人分
なめこ	40g
長ねぎ	10g
しょうが	2g
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 長ねぎは斜め薄切り、なめこは軽く洗う。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋に水、しょうが、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったらなめこを入れて弱火で煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、長ねぎを加えて火を止める。

【副菜】オクラと大根のサラダ

材料	2人分
オクラ	40g
大根	80g
コーン(缶詰)	10g
にんじん	5g
ポン酢しょうゆ	小さじ2
かつお節	1g

《作り方》

- ① オクラは塩でもみ、ゆでて水にとり冷まし、輪切りにする。
- ② 大根とにんじんはせん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、コーン、かつお節を混ぜ合わせ、ポン酢しょうゆで和える。

【デザート】ココアプリン

材料	作りやすい分量 (3 個分)
低脂肪牛乳	250ml
砂糖	大さじ3
ピュアココア	大1・1/2(9g)
〔ゼラチン	5g
水	25ml
バナナ	60g
A 〔レモン汁	小さじ1
水	小さじ2

《作り方》

- ① ゼラチンと水を合わせふやかす。
- ② バナナは5mm程度に切り、水で薄めたAのレモン汁を和えておく。
- ③ 鍋に牛乳を入れて、沸騰しないように温める。
- ④ ボウルにピュアココアを入れ、③の牛乳を少量加えてダマにならないように混ぜ、溶かし、ペースト状にする。
- ⑤ ④を鍋に戻し、砂糖と①のゼラチンを加え沸騰しないように温め溶かす。
- ⑥ 器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 冷やし固めたプリンの上に②のバナナをのせる。

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よいかを知る方法に「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。

2月18日(火)

【本日の献立】

- ・ガパオライス
- ・オクラと大根のサラダ
- ・なめこのしょうが風味スープ
- ・ココアプリン

	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	622kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	24.9%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	135g	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 3月18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