



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食+主菜】豆ごはん&豚肉と野菜の炒め物

材料	2人分
豆ごはん	
米	1 合
グリーンピース	10g
酒	小さじ2
塩	少々
豚肉と野菜の炒め物	
たまねぎ	60g
にんじん	20g
ピーマン	10g
たけのこ(水煮)	40g
豚もも肉(ブロック)	160g
オイスターソース	小さじ1・2/3
砂糖	大1・小1/3
しょうゆ	小さじ1・2/3
A 酒	小さじ2
おろしにんにく	2g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ2

《作り方》

- ① 米は洗ってざるに上げ 30 分程おく。
- ② グリーンピースはさやから出す。冷凍の場合は一度ゆでる。
- ③ 炊飯器に①を入れ、1 合の目盛りまで水を注ぐ。酒、塩を入れ、全体を混ぜ合わせ、②を加えて普通に炊く。
- ④ たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこはせん切りにする。
- ⑤ 豚もも肉は細切りにし、A をもみ込んでおく。
- ⑥ フライパンに油を入れて熱し、④の野菜を先に炒める。
- ⑦ ⑤を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑧ 器に③の豆ごはんを⑦を盛り付ける。

【副菜】きゅうりともやしのキムチ和え

材料	2人分
きゅうり	40g
もやし	50g
白菜キムチ	20g
きくらげ(戻した物)	4g
キムチの素	小さじ1/4

《作り方》

- ① きゅうりはせん切りにする。
- ② もやしはゆでておく。
- ③ 白菜キムチは粗みじん切りにする。
- ④ きくらげはせん切りにしてゆでておく。
- ⑤ ボウルに①～④を入れて、キムチの素を加えて和える。

【汁物】コロコロ野菜のスープ

材料	2人分
じゃが芋	60g
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
固形コンソメ	1/3 個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

《作り方》

- ① じゃが芋、にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋に水、固形コンソメ、①を入れて煮る。野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調え、乾燥パセリを上に乗らす。

【デザート】白桃ヨーグルトムース

材料	2人分
白桃缶	40g
白桃缶(飾り用)	6g
生クリーム	10ml
プレーンヨーグルト	70g
砂糖	小さじ2
レモン汁	少々
牛乳	30ml
ゼラチン	2g
水	大さじ1

《作り方》

- ① 白桃と生クリームをミキサーに入れ、ピューレ状になるまで混ぜ、ヨーグルト、砂糖、レモン汁、牛乳を加え、なじむまで混ぜる。
- ② 水でふやかしたゼラチンを電子レンジで温めて溶かす。
- ③ ②に①のムース生地の1/3量を加え、よく混ぜ合わせたら残りのムース生地の方に戻し、よく混ぜる。
- ④ 型に流し、冷蔵庫で冷やす。固まったら小さく角切りにした白桃を飾る。

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す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。

3月18日(火)

【本日の献立】

- ・豆ごはん&豚肉と野菜の炒め物
- ・きゅうりともやしのキムチ和え
- ・コロコロ野菜のスープ
- ・白桃ヨーグルトムース

	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	615kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.3%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	156g	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4月15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