



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】青のりから揚げ

材料	2人分	
鶏もも肉(皮なし)	170g	
砂糖	小さじ1・1/2	
A	おろししょうが	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	塩	少々
溶き卵	1/4 個分	
小麦粉	大さじ1	
青のり	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
キャベツ	40g	
水菜	10g	
ミニトマト	2個	

《作り方》

- ① 鶏もも肉は3cm四方に切り、砂糖とともに、ボウルに入れてよくもみ込み、30分~1時間おく。
- ② Aを加えてさらにもみ込み、溶き卵、小麦粉、青のりを加えて混ぜる。
- ③ 揚げ油を中温に熱し、②に片栗粉を薄くまぶしてから油に投入する。全体がきつね色になったら取り出して油を切る。
- ④ キャベツはせん切りにし、長さ3cmくらいに切った水菜と合わせる。
- ⑤ 器に③を盛り付け、④と半分に切ったミニトマトを添える。

【デザート】りんごゼリー

材料	2人分
りんごジュース	140ml
りんご	40g
ゼラチン	3.5g
水	40ml

《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② りんごは1cm角に切る。
- ③ 鍋にりんごジュースを沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ④ 器に③を流し入れ、②を散らし冷やし固める。

【副菜】ひじきサラダ

材料	2人分	
ひじき	3.5g	
冷凍枝豆	30g(正味)	
ホールコーン缶	20g	
にんじん	20g	
A	白すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ① ひじきは水で戻しておく。にんじんはせん切りにする。枝豆は解凍してさやから出しておく。コーン缶は水気を切っておく。
- ② ひじきとにんじんをさっとゆでる。
- ③ すべての食材の水気をしっかり切ったら、Aの調味料と合わせる。

【汁物】大豆と野菜のカレー風味スープ

材料	2人分
たまねぎ	40g
にんじん	40g
水煮大豆	50g
小松菜	30g
水	300ml
白ワイン	大さじ1
固形コンソメ	1/4個
カレー粉	小さじ1
みそ	10g

《作り方》

- ① たまねぎとにんじんは1cm角に切り、小松菜は3~4cm長さに切る。
- ② 鍋に水、白ワイン、たまねぎ、にんじん、水煮大豆を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして野菜に火が通るまで煮る。
- ③ ②の鍋にコンソメを加え、溶けたらカレー粉、みそ、小松菜を加えてひと煮する。

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)
体をつくるもの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

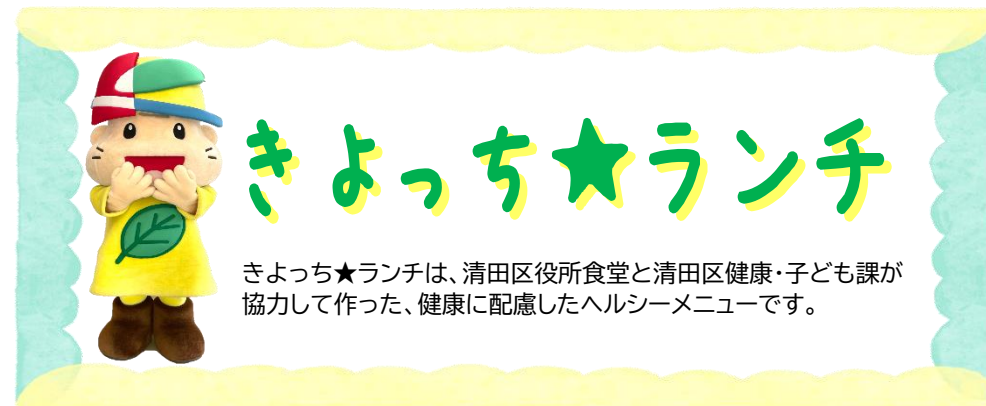
副菜

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。



札幌市は、「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的、精神的、社会的に健康であること」をウェルネスと定義し、ウェルネス推進に向けた取り組みを行っています。



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。

4月15日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・青のりから揚げ
- ・ひじきサラダ
- ・大豆と野菜のカレー風味スープ
- ・りんごゼリー

	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	640kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.5%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	125g	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5月20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