



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】たけのこ入りつくね

材料		2人分
鶏ももひき肉		140g
木綿豆腐		40g
A	塩	少々
	こしょう	少々
	酒	大さじ 1/2
	片栗粉	大さじ 1
	おろし生姜	1/2 かけ分
たけのこ(水煮)		30g
小ねぎ		5g
油		大さじ 1/2
B	しょうゆ	小さじ 2
	酒	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1
	はちみつ	小さじ 1
レタス		15g
トマト		1/4 個

《作り方》

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② たけのこはみじん切り、小ねぎは小口切り、レタスは食べやすくちぎり、トマトはくし形に切る。
- ③ ボウルに鶏ももひき肉、①、A を入れてよくこねる。
- ④ ③にたけのこ、小ねぎを加えて混ぜ合わせ、4等分して小判型に形をととのえる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼く。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、合わせたBをフライパンに加えて煮からめる。
- ⑦ 皿に盛り付け、レタスとトマトを添える。

《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ中火にかける。沸騰直前に火を止め①を加え、ゼラチンが溶けたらゆで小豆を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を4つの器に分けて流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

【デザート】小豆ミルクゼリー

材料	4 個分
ゆで小豆缶	140g
牛乳	250ml
ゼラチン	5g
水	大さじ 1

【副菜】春キャベツのレモンドレッシングサラダ

材料	2人分	
キャベツ	100g	
きゅうり	20g	
赤パプリカ	10g	
ツナ缶(水煮)	15g	
A	レモン汁	小さじ 1
	酢	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	オリーブ油	大さじ 1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツはせん切り、きゅうりと赤パプリカは細切りにする。
- ② ボウルにAを合わせ、①と汁気をきったツナ缶を混ぜる。

【汁物】小松菜と卵のスープ

材料	2人分	
卵	1/2 個	
小松菜	40g	
長ねぎ	10g	
かつおだし	300ml	
A	しょうゆ	小さじ 1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

《作り方》

- ① 小松菜は2cm長さ、長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にかつおだしを入れて火にかけ、煮立ったら①を加えてさっと煮る。
- ③ Aを加えて味を調べ、溶き卵を流し入れて火を止める。

かつおだしの手軽な取り方

- ① 小鍋に400mlの湯を沸かし、火を止めたらかつおぶし10gを入れる。
- ② 鍋にフタをして2～3分置く。キッチンペーパーなどでこして使う。



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



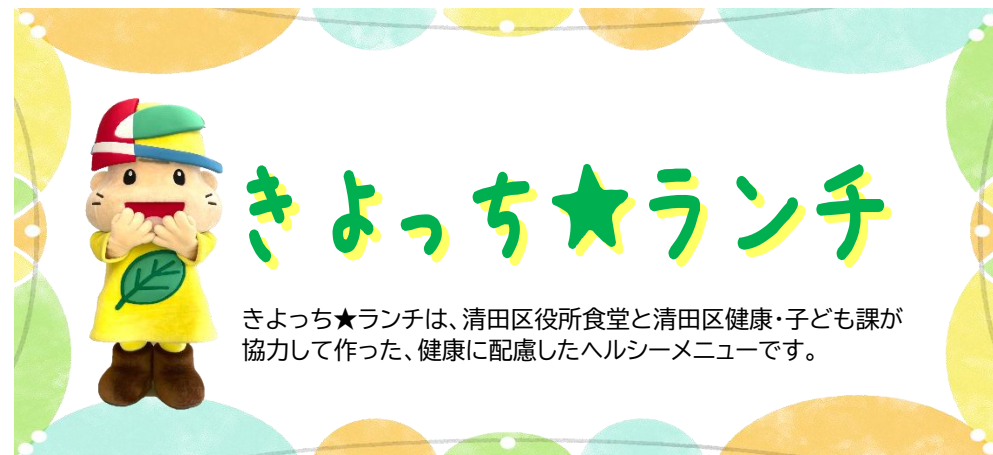
主菜

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。

5月20日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ たけのこ入りつくね
- ・ 春キャベツのレモンドレッシングサラダ
- ・ 小松菜と卵のスープ
- ・ 小豆ミルクゼリー

	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	619kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	21.8%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜の量	144g	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6月3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