



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食+主菜】チリコンカンライス

材料	2人分
ごはん	320g
牛豚ひき肉	120g
大豆(水煮)	40g
たまねぎ	80g
にんじん	30g
マッシュルーム(水煮)	20g
油	小さじ1
おろしにんにく	2g
カットトマト缶	120g
水	40ml
コンソメ	少々
トマトケチャップ	14g
A 赤ワイン	小さじ1/2弱
しょうゆ	小さじ1/3
チリパウダー	1g
粉とうがらし	少々
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
パセリ(乾)	少々

《作り方》

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りにする。大豆、マッシュルームは水気を切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、にんにくを炒め、ひき肉を入れ炒める。たまねぎとにんじんも加え炒める。
- ③ ②に大豆、マッシュルーム、Aを加え、とろみが出るまで煮込む。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかけて、パセリをふる。

チリコンカンとはメキシコ料理をルーツに持つアメリカの郷土料理で、ひき肉や豆、トマト、チリパウダーなどを煮込んだスパイシーな煮込み料理です!



【副菜】ねばねばサラダ

材料	2人分
オクラ	40g
長いも	70g
なめこ	30g
削り節	1g
ポン酢しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ① オクラはゆでて輪切りにする。長いもは小さめの短冊切りにする。なめこはゆでる。
- ② ボウルに①、削り節、ポン酢しょうゆを入れて和え、器に盛り付ける。

【汁物】えのきとわかめのすまし汁

材料	2人分
えのきたけ	40g
カットわかめ	2g
小ねぎ(小口切り)	4g
だし汁	300ml
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ2
塩	少々

《作り方》

- ① えのきたけは石づきをとり、食べやすい長さに切る。わかめは水で戻し水気をしぼる。
- ② 鍋にだし汁を入れて中火にかける。煮立ったらえのきたけ、しょうゆ、みりん、塩を入れ、再び煮立ったらわかめを加える。
- ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。

【デザート】ミルクゼリー

材料	2人分
低脂肪牛乳	160ml
砂糖	10g
ゼラチン	4g
水	大さじ1
みかん(缶詰)	10g

《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ火にかけて、沸騰直前で火を止める。①と砂糖を加えて混ぜ、溶かす。
- ③ 粗熱が取れたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③にみかんをのせる。

6月は「食育月間」です

朝ごはん、食べていますか？



午前中は頭がぼーっとする、
体がだるい……。
もしかすると、朝ごはんを食べてい
ないことが原因かもしれません。

朝ごはん、食べるとこんなにいいこと

脳にエネルギーを補給する

脳は寝ている間も活動しているので、朝の脳はエネルギー不足の状態。朝ごはんをしっかり栄養補給することで、仕事や勉強などの能率向上につながります。

体温を上げて、体を目覚めさせる

朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られます。
体温を上げ、体を「活動モード」に切り替えましょう。

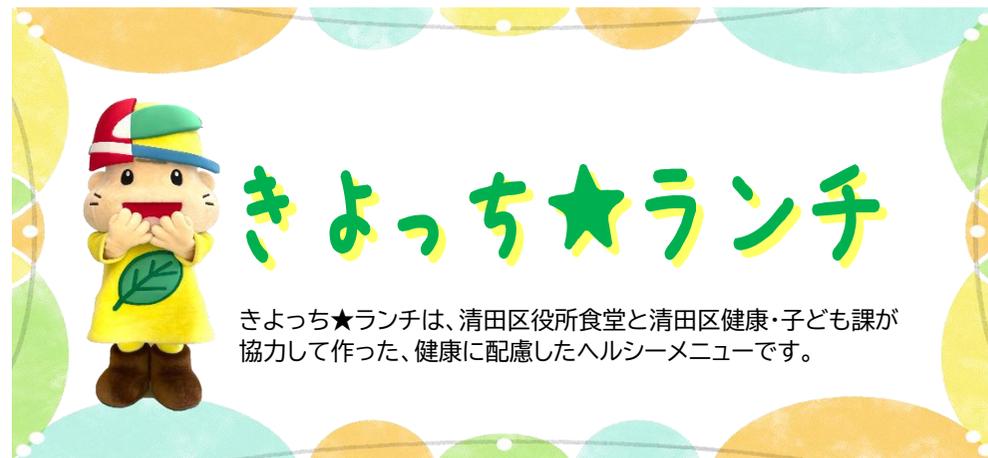


生活のリズムを整える

体内時計と地球の1日には、約1時間のズレがあります。
朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のズレがリセットされ、生活のリズムが整います。



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

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。

6月3日(火)

【本日の献立】

- ・ チリコンカンライス
- ・ ねばねばサラダ
- ・ えのきとわかめのすまし汁
- ・ 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	614kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.9%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	138g	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 17 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