



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】さっぱり冷しゃぶ

材料	2人分	
豚肩ロース しゃぶしゃぶ用	120g	
絹ごし豆腐	40g	
きゅうり	20g	
赤ピーマン	30g	
レタス	40g	
小ねぎ	2g	
A	ヨーグルト	20g
	白ねりごま	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1/2
	水	大さじ1/2

#### 《作り方》

- ① 豚肉はゆでて冷ましておく。
- ② 豆腐は小さめの角切りにする。
- ③ きゅうりは輪切り、赤ピーマンはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、冷ました豚肉と豆腐、③の野菜をのせ、④をかける。



#### 《作り方》

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、寒天がとけるまで煮る。
- ② こしあんを加え混ぜる。
- ③ 粗熱をとって器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### 【デザート】水ようかん

材料	4個分
粉寒天	2g
水	250ml
こしあん	200g

### 【副菜】根菜のみそきんぴら

材料	2人分	
ごぼう	80g	
れんこん	40g	
にんじん	20g	
しらたき	20g	
油	小さじ1/2	
A	だし汁	30ml
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ1
B	みりん	小さじ1
	みそ	小さじ2
白いりごま	小さじ1/2	
白いりごま	1g	
さやえんどう	6g	

#### 《作り方》

- ① ごぼうは縦半分に切って斜め薄切りにする。れんこんは皮をむいて短冊切りにする。
- ② にんじんはせん切り、しらたきは3cm長さに切る。
- ③ さやえんどうはゆでて斜めに切る。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、①と②を炒めAを加えて炒め煮する。
- ⑤ 火が通ったらBを加えてなじませ、ごまと③を加えて炒め上げる。

### 【汁物】トマトのコンソメスープ

材料	2人分
たまねぎ	30g
にんじん	10g
カットトマト缶	30g
コーン缶	10g
水	300ml
コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々

#### 《作り方》

- ① たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、トマト缶を入れて煮立て、①を加えて煮る。
- ③ 火が通ったらコーン缶を加え、塩、こしょうで味を調える。

# 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

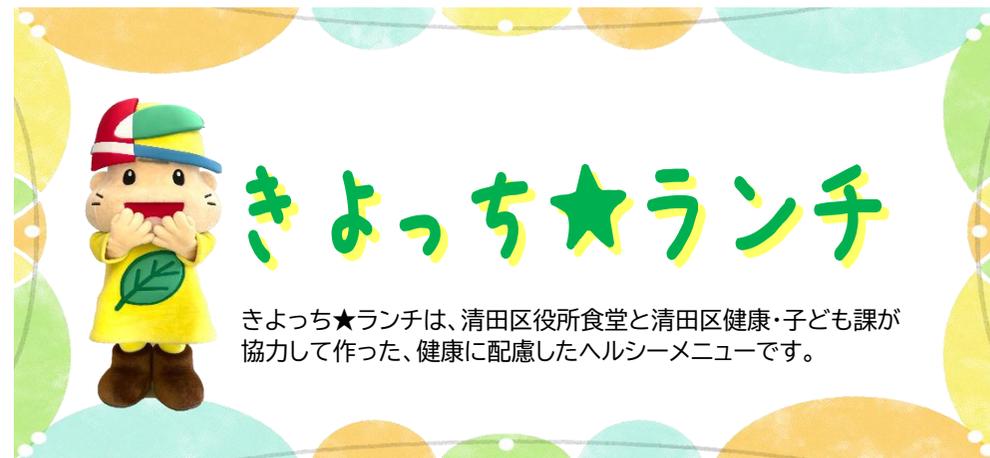
副菜

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

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。

7月15日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ さっぱり冷しゃぶ
- ・ 根菜のみそきんぴら
- ・ トマトのコンソメスープ
- ・ 水ようかん

	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	641kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.4%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜の量	159g	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8月19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