



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】チキンピカタ

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	170g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1/2個
粉チーズ	小さじ2
油	大さじ1/2
A トマトケチャップ	大1・小1
ウスターソース	小さじ1
赤ワイン	小さじ1/2
サニーレタス	40g
紫玉ねぎ	10g

《作り方》

- ① 鶏もも肉はひと口大にそぎ切りし、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 卵は溶きほぐして、粉チーズを混ぜる。
- ③ ①に小麦粉をまぶして、②にくぐらせる。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③を入れ両面焼く。
- ⑤ Aは小鍋に合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ サニーレタスはちぎり、紫玉ねぎは薄切りにする。
- ⑦ 器に④を盛り、⑥を添えて、⑤のソースをかける。

【デザート】トマトゼリー

材料	4個分
トマトジュース(無塩)	200ml
粉寒天	2g
砂糖	大2・小2
100%オレンジジュース	150ml

《作り方》

- ① トマトジュースと粉寒天を鍋に入れて火にかける。鍋底からき混ぜながら、2分程沸騰させ、煮溶かす。
- ② 火を止め、砂糖を加えて溶かし、オレンジジュースをゆっくり加えて混ぜる。
- ③ 器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

【副菜】ラーメンサラダ

材料	2人分
中華めん(生)	35g
ハム	10g
きゅうり	40g
もやし	40g
ホールコーン	20g
にんじん	20g
ミニトマト	2個
白いりごま	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
洋からし	少々

《作り方》

- ① 中華めんは食べやすい長さに切り、ほど良い固さにゆでて冷やす。
- ② もやしとせん切りにしたにんじんをゆでて冷やす。
- ③ ハム、きゅうりはせん切りにする。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③の材料とホールコーンを白いりごまとドレッシングでよく混ぜ、器に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。

【汁物】キャベツのミルクスープ

材料	2人分
キャベツ	40g
玉ねぎ	20g
しめじ	15g
水	200ml
コンソメ	1/3個
バター	1g
牛乳	100ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② 鍋に水、コンソメを入れて煮立て、①を加えて煮る。
- ③ 火が通ったら、バター、牛乳を加えてひと煮する。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

8月は野菜摂取強化月間

「1日3回ベジだべさ」は、野菜摂取量を増やす啓発のため、札幌市が作成したキャッチフレーズです！

1日3回ベジだべさ！



毎日野菜を食べていますか？野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

令和4年札幌市健康・栄養調査の結果から、野菜を食べる回数が多い人ほど、1日の野菜摂取目標量である350gをとれている傾向にあることがわかりました。野菜は1日3回とることを心がけましょう。

地産地消でベジだべさ！

清田区(主に真栄・有明地区)では、「ポーラスターほうれん草」やとうもろこし、トマト、枝豆、なんばん、白ごぼうなどの野菜が生産されています。新鮮でおいしい清田区産の野菜を食べて、この夏を元気に乗り切りましょう！

札幌市や近郊で採れる農産物等の直売所情報はこちらから→



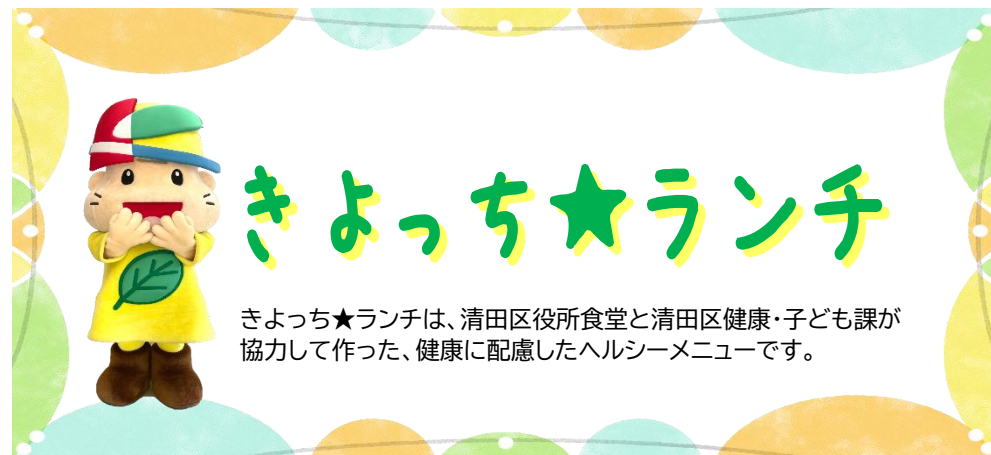
～新鮮・おいしい・安全～



生産者との距離が近いと、旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。また、消費者と生産者の信頼関係を築くことにより、食の安全と安心が確保されます。輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境を守ることにもつながります。



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。

8月19日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ チキンピカタ
- ・ ラーメンサラダ
- ・ キャベツのミルクスープ
- ・ トマトゼリー

	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	638kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	21.7%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜の量	175g	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9月2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