



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食+主菜】焼き鳥井

材料	2人分
ごはん	320g
鶏もも肉	140g
長ねぎ	60g
ピーマン	1個
油	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2強
しょうゆ	大さじ1
七味唐辛子	少々
片栗粉	小さじ1/4
水	大さじ1/2

《作り方》

1. 鶏もも肉は一口大に切る。長ねぎは1.5cm長さのぶつ切り、ピーマンは2cmの角切りにする。
2. フライパンに油を熱し、長ねぎとピーマンを入れひと混ぜし油がまわったらそのまま動かさず、少し焦げ目がつくように焼きつけ一度お皿に取り出す。
3. 鶏肉の皮を下にしてフライパンに並べ、中火で3～4分焼く。裏返して2～3分焼き、火が通ったら一度お皿に取り出す。
4. フライパンの油をペーパータオルでふきとる。
5. フライパンにAを入れ、フツフツしたら水溶き片栗粉を入れる。とろみがついたら2、3を戻し、煮からめる。
6. 器にごはんを盛り、5を盛る。

【デザート】フルーツゼリー

材料	4個分
フルーツミックス (缶詰)	160g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
水	250ml
砂糖	大さじ2

《作り方》

1. フルーツミックス缶は汁気を切っておく。
2. 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
3. 鍋に水と砂糖を入れて加熱する。2を加え、よく混ぜ1を入れる。
4. 3を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【副菜】大根とさつまいのサラダ

材料	2人分
大根	60g
さつまいも ^(皮つき)	60g
豆苗	20g
A オリーブ油	小さじ1
塩	少々
ブラックペッパー	少々

《作り方》

1. 大根はせん切りにして塩もみ(分量外)をし、水で洗い水気を切る。
2. さつまいもはせん切りにしてゆでる。
3. 豆苗は2等分にして軽くゆでる。
4. ボウルにAを合わせ、1、2、3を和える。

【汁物】どさんこ汁

材料	2人分
じゃがいも	60g
たまねぎ	40g
にんじん	15g
豚肩肉スライス	20g
ホールコーン缶	15g
もやし	30g
だし汁	300ml
みそ	大さじ1弱
しょうが汁	小さじ1/4
バター	小さじ1/2
小ねぎ	少々

《作り方》

1. じゃがいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、豚肉は2cm幅に切る。
2. だし汁で1を煮る。
3. コーンともやしを加える。
4. ひと煮立ちしたらみそを加え、しょうが汁も加える。
5. 仕上げにバターと小口切りした小ねぎを加える。

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



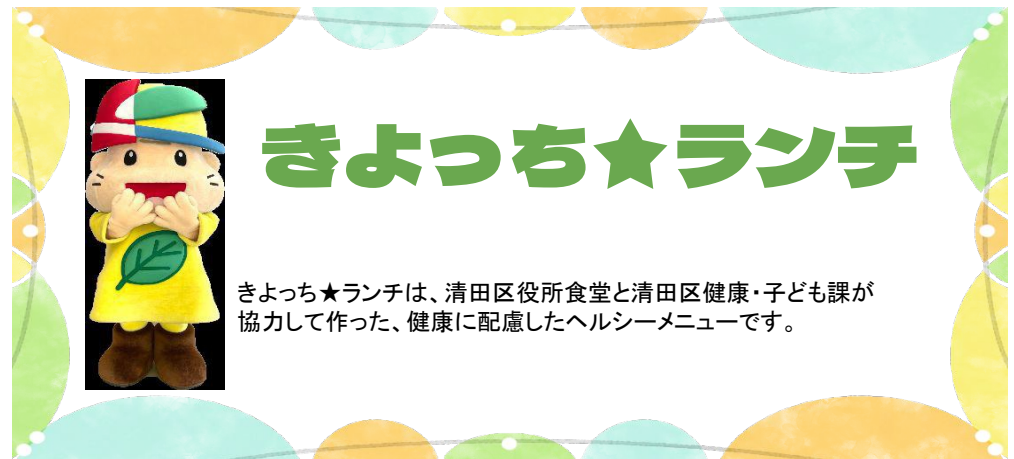
主菜
1

副菜
2

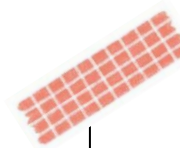
何をどれだけ食べたらよいかを知る方法に「3・1・2弁当箱法」があります。
食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱に、**主食3・主菜1・副菜2**の割合でつめると、栄養素のバランスが整い、適量もわかります。



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。



11月18日(火)

【本日の献立】

- ・焼き鳥丼
- ・大根とさつまいものサラダ
- ・どさんこ汁
- ・フルーツゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)
エネルギー	629kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.3%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	136g	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 12月16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