



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食+主菜】焼き鳥丼

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》

- 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。
- 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。
- 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。
- フライパンの油をペーパータオルでふきとる。
- フライパンにAを入れ、ツツ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。
- 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》

- フルーツミックス缶は汁気を切っておく。
- 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- 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。
- 3を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【副菜】大根とさつま芋のサラダ

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

《作り方》

- 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。
- さつま芋はせん切りにしてゆでる。
- 豆苗は2等分にして軽くゆでる。
- 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》

- 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。
- だし汁で1を煮る。
- コーンともやしを加える。
- ひと煮立ちしたらみそを加え、しょうが汁も加える。
- 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。



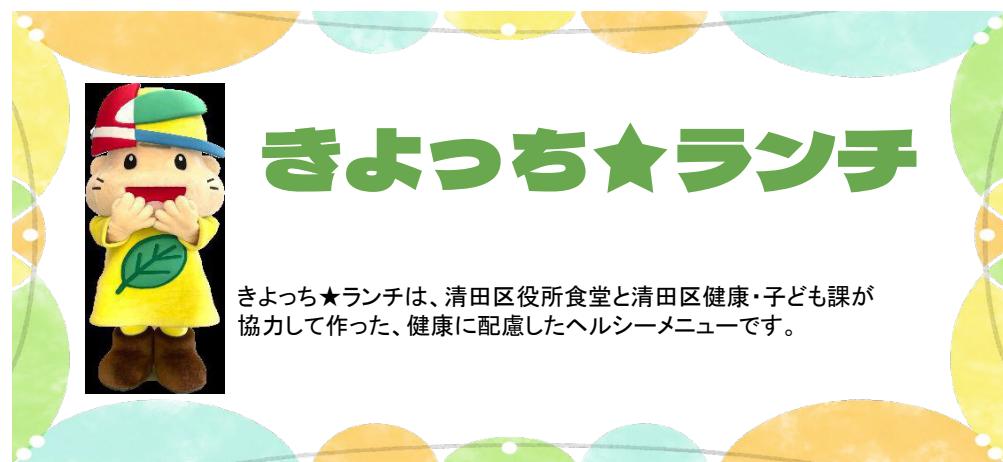
主食3・主菜1・副菜2の割合で



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。

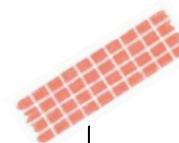


札幌市は、「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的、精神的、社会的に健康であること」をウェルネスと定義し、ウェルネス推進に向けた取り組みを行っています。



きよっち★ランチ

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