

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食+主菜】バターチキンカレー

材料	2人分
鶏むね肉(皮なし)	150g
A 塩 こしょう ケチャップ カレー粉 プレーンヨーグルト バター	小さじ1/4 少々 大さじ1 大さじ1/2 20g 20g
にんにく しょうが ホールトマト缶 水 ブロッコリー ガラムマサラ クミン 塩 こしょう 生クリーム ごはん パセリ(乾燥)	1/2かけ 1/2かけ 200g 200ml 60g 少々 少々 少々 少々 20ml 320g 少々

《作り方》

1. 鶏肉はそぎ切りにして、合わせたAにつけておく。
2. ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
3. にんにくとしょうがはみじん切りにする。
4. 鍋にバターを入れ弱火にかけ3を加え香りが出るまで炒める。
5. 4につぶしたトマト缶と水を加え2/3位になるまで弱火で煮詰めて、1を加え火が通るまで煮込む。
6. ガラムマサラとクミンを加え軽く混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
7. 器に6を盛り付け、生クリームをかけ、2のブロッコリーを添える。
8. 別の容器にごはんを盛り、パセリを散らす。

バターチキンカレーは北インド発祥のクリーミーでマイルドな味わいが特徴のカレーです。

【副菜】キャベツとさつま芋のオレンジサラダ

材料	2人分
キャベツ	60g
さつま芋	60g
にんじん	10g
オレンジ	1/4個
A オリーブ油 塩 ブラックペッパー	小さじ1 少々 少々

《作り方》

1. キャベツは短冊切り、さつま芋はいちょう切り、にんじんはせん切りにする。
2. オレンジは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
3. 1をゆでて、ザルにあげて冷ましておく。
4. ボウルにAを合わせ2、3を加えて和える。

【汁物】もやしのコンソメスープ

材料	2人分
もやし	20g
えのきたけ	20g
コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. えのきたけは半分の長さに切る。
2. 鍋に水、コンソメ、1、もやしを入れて火にかける。
3. 野菜に火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

【デザート】シュワッとフルーツポンチ

材料	2人分
フルーツミックス缶	100g
キウифルーツ	1/4個
サイダー	60ml

《作り方》

1. フルーツ缶は汁気を切っておく。
2. キウифルーツは5mm厚さのいちょう切りにして、1と合わせておく。
3. 器に2を盛り付けて、サイダーを注ぐ。

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。

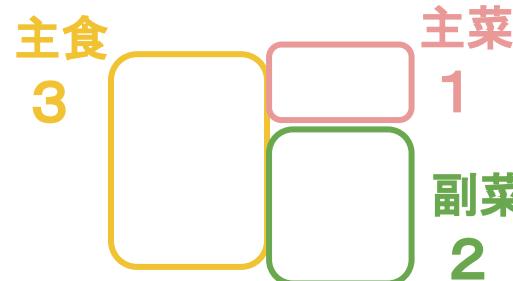
主食・主菜・副菜をそろえて

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。

12月16日(火)

【本日の献立】

- ・バーチキンカレー
- ・キャベツときつま芋のオレンジサラダ
- ・もやしのコンソメスープ
- ・シュワットフルーツポンチ

	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	620kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25%	25%
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	180g	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 1月20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