

## 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       | 小さじ1/4 |
| こしょう      | 少々     |
| ケチャップ     | 大さじ1   |
| カレー粉      | 大さじ1/2 |
| プレーンヨーグルト | 20g    |
| バター       | 20g    |
| にんにく      | 1/2かけ  |
| しょうが      | 1/2かけ  |
| ホールトマト缶   | 200g   |
| 水         | 200ml  |
| ブロッコリー    | 60g    |
| ガラムマサラ    | 少々     |
| クミン       | 少々     |
| 塩         | 少々     |
| こしょう      | 少々     |
| 生クリーム     | 20ml   |
| ごはん       | 320g   |
| パセリ(乾燥)   | 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しておく。
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  | 小さじ1 |
| 塩        | 少々   |
| ブラックペッパー | 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】シュワツとフルーツポンチ

| 材料        | 2人分  |
|-----------|------|
| フルーツミックス缶 | 100g |
| キウイフルーツ   | 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. キウイフルーツは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

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

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】

- ・バターチキンカレー
- ・キャベツとさつま芋のオレンジサラダ
- ・もやしのコンソメスープ
- ・シュワっとフルーツポンチ

|          | 本日の栄養価  | ヘルシーメニュー基準<br>(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