



主食・主菜・副菜を揃えましょう!!

【主食+主菜】カリカリ豚の彩り丼

材料	2人分
豚ロース薄切り肉	120g
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	100g
さやいんげん	2本
赤ピーマン	30g
油	大さじ1/2
A	
はちみつ	小さじ2強
ポン酢しょうゆ	大さじ2
唐辛子	少々
ごはん	320g

《作り方》

1. 豚肉は4cm幅に切り、軽くこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
2. 玉ねぎはくし形に切り、いんげんは4cm長さの斜め切り、赤ピーマンも4cm程度の拍子切りにする。
3. フライパンに油を入れて熱し、豚肉をカリカリに焼いて取り出し、同じフライパンで玉ねぎ、いんげん、赤ピーマンを炒める。
4. ボウルにAを合わせ、取り出した肉と炒めた野菜を加えて混ぜる。
5. 丼ぶりにごはんを盛り、4を上に乗る。

【汁物】ほうれん草と豆腐のスープ

材料	2人分
ほうれん草	30g
えのきたけ	20g
絹ごし豆腐	25g
水	300ml
固形コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. ほうれん草はゆでて、冷水にとり、2cm長さに切る。えのきたけは石づきをとり、食べやすい長さに切る。豆腐は1cmの角切りにする。
2. 鍋に水とコンソメを入れて火にかけて、煮立ったら1を入れる。
3. 塩、こしょうで味を調える。

【副菜】カレー風味ポテトサラダ

材料	2人分
じゃがいも	120g
きゅうり	30g
レタス	20g
ミニトマト	2個
A	
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1強
カレー粉	少々
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. じゃがいもは皮をむき一口大に切り、ゆでて粗くつぶす。
2. きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々(分量外)をふり、混ぜる。しんなりしたらさっと水気をしぼる。
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1と2を加えて混ぜる。
4. 器にレタスを敷き、3を盛り、ミニトマトを飾る。

【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	160g
A	
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。

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すぐに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



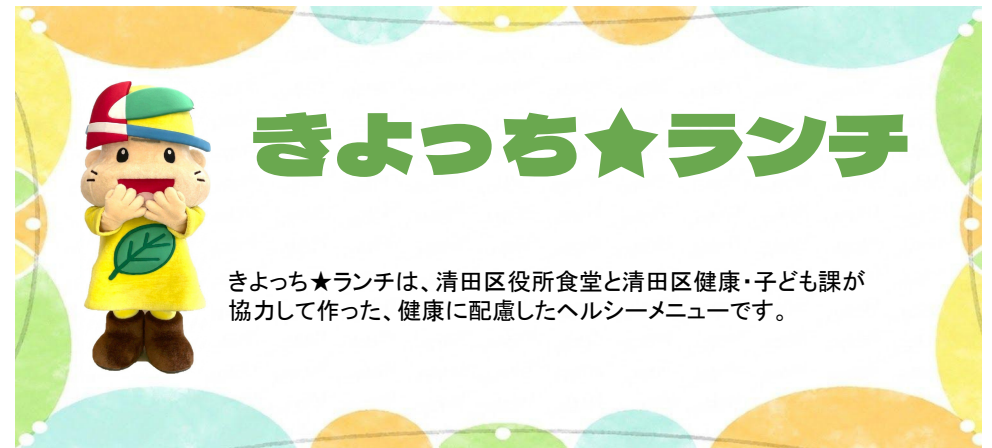
主菜
1

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。

4月21日(火)

【本日の献立】

- ・カリカリ豚の彩り丼
- ・カレー風味ポテトサラダ
- ・ほうれん草と豆腐のスープ
- ・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	632kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.9%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g未満
野菜の量	122g	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5月19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