



主食・主菜・副菜を揃えましょう!!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】ヘルシー豆腐ハンバーグ

材料	2人分
A	
鶏ひき肉	120g
木綿豆腐	120g
玉ねぎ	60g
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1
B	
しょうゆ	大さじ1弱
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/4
青じそ	1/2枚
レタス	15g
トマト	1/4個
じゃがいも	80g

《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱し(600Wで約1分)粗熱をとる。豆腐は水切りをする。
2. 1と残りのAの材料すべてをボウルに入れて、練り混ぜる。
3. 2を小判型に丸める。
4. フライパンに油を入れて熱し、3を入れて焼き色をつける。裏返して蓋をして、弱火で7分程焼いて火を通す。
5. Bをよく混ぜ合わせて、4に入れて煮からめる。
6. 5を器に盛り、せん切りにした青じそをのせる。じゃがいもは粉吹きいもにし、レタス、くし型に切ったトマトと一緒に添える。

【副菜】みぞれサラダ

材料	2人分
大根	80g
きゅうり	60g
枝豆(むき身)	10g
ホールコーン(缶)	40g
プロセスチーズ	15g
A	
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

《作り方》

1. 大根はおろして水気を軽く切る。
2. きゅうり、チーズは8mm位のさいの目に切る。
3. Aの調味料はよく混ぜ合わせておく。
4. ボウルに1、2、枝豆、ホールコーンを入れAで和える。

【汁物】キャベツとえのきのスープ

材料	2人分
キャベツ	30g
にんじん	15g
えのきたけ	20g
水	300ml
固形コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. キャベツは1cm幅に切る。にんじんはせん切りにする。えのきたけは食べやすい長さに切る。
2. 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、1を加えて煮る。
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】レモンゼリー

材料	4個分
レモン汁	40ml
水	250ml
砂糖	30g
A	
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2

《作り方》

1. Aを合わせてふやかしておく。
2. 鍋に水、砂糖を入れ、火にかけて煮溶かす。火を止めて1を加えてよく混ぜ、粗熱がとれたらレモン汁を加え混ぜる。
3. 器に2を入れ、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



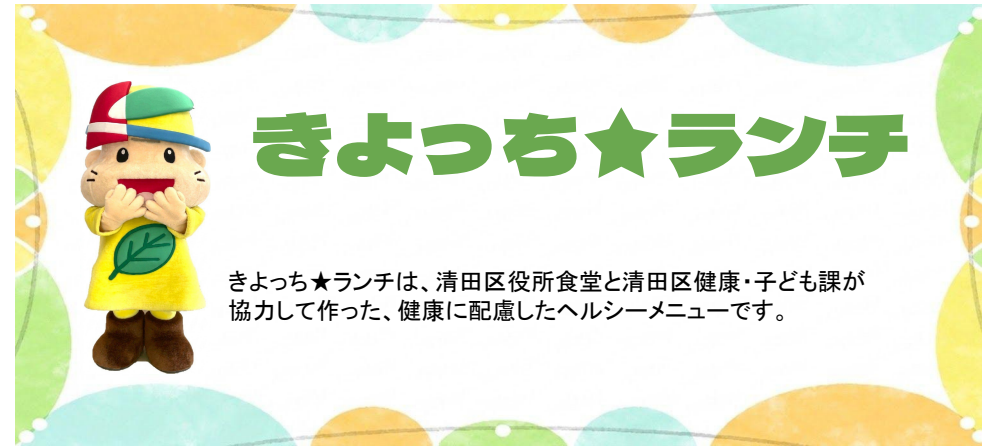
主菜
1

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。

5月19日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・ヘルシー豆腐ハンバーグ
- ・みぞれサラダ
- ・キャベツとえのきのスープ
- ・レモンゼリー

	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	620kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.7%	25%程度
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6月2日(火)です！
※6月は月に2回きよっち★ランチを提供します！

献立作成・問合せ先：清田区健康・子ども課管理栄養士