



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】具だくさん麻婆豆腐

| 材料      | 2人分     |        |
|---------|---------|--------|
| 木綿豆腐    | 150g    |        |
| 豚ひき肉    | 100g    |        |
| たまねぎ    | 60g     |        |
| なす      | 60g     |        |
| パプリカ(赤) | 30g     |        |
| パプリカ(黄) | 30g     |        |
| サラダ油    | 小さじ1/2  |        |
| おろしにんにく | 小さじ1/2  |        |
| おろししょうが | 小さじ1/2  |        |
| 鶏ガラスープ  | 50ml    |        |
| A       | しょうゆ    | 大さじ1/2 |
|         | 酒       | 大さじ1/2 |
|         | みそ      | 大さじ1/4 |
|         | テンメンジャン | 5g     |
| 豆板醤     | 小さじ1/2弱 |        |
| 片栗粉     | 小さじ2    |        |
| 水       | 小さじ4    |        |

#### 《作り方》

- 豆腐は1.5cm角に切り、さっとゆでザルに上げて、水切りをしておく。
- たまねぎはみじん切りにし、なす、パプリカは乱切りにする。
- フライパンに油を入れて熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ③に豚ひき肉を入れて炒めたら、②の野菜を加え、強火で炒める。
- 火が通ったら、鶏ガラスープ、Aを加える。
- ①を加え、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 【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  |
| 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きっておく。
- 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、フルーツ缶を入れる。
- ③を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### 【副菜】大根の中華風サラダ

| 材料      | 2人分  |        |
|---------|------|--------|
| 大根      | 50g  |        |
| きゅうり    | 40g  |        |
| にんじん    | 10g  |        |
| もやし     | 40g  |        |
| ツナ缶(水煮) | 15g  |        |
| A       | 酢    | 小さじ2   |
|         | 砂糖   | 小さじ2   |
|         | しょうゆ | 小さじ1   |
|         | ごま油  | 小さじ1   |
|         | 白ごま  | 小さじ1/2 |

#### 《作り方》

- 大根、きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- もやしはさっとゆで、ザルに上げて冷まし、水気を切っておく。
- ボウルにAを合わせ、①、②、汁気を切ったツナ缶を混ぜ合わせる。

### 【汁物】ほうれん草と春雨のスープ

| 材料       | 2人分   |
|----------|-------|
| ほうれん草    | 20g   |
| たけのこ(水煮) | 20g   |
| 春雨       | 10g   |
| あさり(むき身) | 20g   |
| コンソメ     | 1/2個  |
| 水        | 300ml |
| 塩        | 少々    |
| こしょう     | 少々    |

#### 《作り方》

- ほうれん草はゆでて、冷水にとり、水気を絞り、食べやすい長さに切る。たけのこは薄切りにする。
- 春雨はキッチンバサミで食べやすい長さに切る。
- 鍋に水を入れて沸かし、沸騰したら②を入れて弱火で煮る。柔らかくなったら、コンソメ、たけのこ、あさりを入れる。
- ほうれん草を加えてひと煮たちしたら、塩、こしょうで味を調える。

# 主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

バランスの良い食事は、感染症予防の観点からも心がけたいことのひとつですが、細菌やウイルスから体を守る「免疫」には、多くの種類の栄養素が関わっているため、特定の食品をたくさん食べても免疫力は高まりません。

栄養的な働きが異なる料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせせて食べましょう。



## 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。



# 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保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

4月19日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 具たくさん麻婆豆腐
- ・ 大根の中華風サラダ
- ・ ほうれん草と春雨のスープ
- ・ フルーツゼリー

|          | 本日の栄養価  | ヘルシーメニュー基準<br>(1食当たり) |
|----------|---------|-----------------------|
| エネルギー    | 617kcal | 500~650kcal           |
| 脂質エネルギー比 | 24.8%   | 25%程度                 |
| 食塩相当量    | 2.9g    | 3.0g程度                |
| 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5月17日(火)です!

献立作成・問合せ先:清田保健センター管理栄養士