



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】鶏肉のソテー ～トマトソース添え～

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	80g×2枚
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
たまねぎ	75g
にんにく	1/2かけ
ホールトマト缶	120g
オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
塩	ひとつまみ
レタス	15g

《作り方》

- ① 鶏もも肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにくを入れ、香りがしてきたらたまねぎを加えてあめ色になるまで炒める。
- ④ ②にトマト缶を入れ、弱火で煮詰め、砂糖と塩で味を調える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、両面に焼き色をつけ蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に食べやすくちぎったレタス、⑤を盛り付け、④のソースをかける。

《作り方》

- ① たまねぎとキャベツは大きめの角切りにする。にんじんは小さめの乱切りにする。さつまいもは皮つきのまま半月切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメ、①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。

【汁物】ポトフ風スープ

材料	2人分
たまねぎ	40g
キャベツ	60g
にんじん	30g
さつまいも	40g
水	300ml
コンソメ	1/2個(2.5g)
塩	少々
こしょう	少々

【副菜】コーンとオクラのマヨサラダ

材料	2人分
ホールコーン缶	50g
オクラ	40g
ちくわ	20g
マヨネーズ	小さじ2
カレー粉	小さじ1/4
塩	少々
ブラックペッパー	少々

《作り方》

- ① コーンはザルに上げて汁気を切っておく。オクラはゆでて輪切りにする。ちくわは輪切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和える。

【デザート】白桃ヨーグルトムース

材料	4個分
白桃缶	80g
白桃缶(飾り用)	12g
生クリーム	20ml
プレーンヨーグルト	140g
砂糖	小さじ4
レモン汁	少々
牛乳	60ml
ゼラチン	4g
水	大さじ2

《作り方》

- ① 白桃と生クリームをミキサーに入れ、ピューレ状になるまで混ぜる。
- ② ①にヨーグルト、砂糖、レモン汁、牛乳を加え、なじむまで混ぜる。
- ③ 水でふやかしたゼラチンを電子レンジで温めて溶かす。
- ④ ③に②のムース生地の1/3量を加え、よく混ぜ合わせたら残りのムース生地の方に戻し、よく混ぜる。
- ⑤ 型に流し、冷蔵庫で冷やす。固まったら小さく角切りにした白桃を飾る。

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健康づくりの基本で、免疫力を維持することにも役立ちます。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)を組み合わせさせて食べましょう。



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)
体をつくるもの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。

5月17日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 鶏肉のソテー ~トマトソース添え~
- ・ コーンとオクラのマヨサラダ
- ・ ポトフ風スープ
- ・ 白桃ヨーグルトムース

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食当たり)
エネルギー	600kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.7%	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜の量	217g	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21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