



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】味噌カツ

材料	2人分
豚もも肉(赤身)	140g
塩	少々
こしょう	少々
衣	
小麦粉	大さじ2
卵	1/4個
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量
味噌だれ	
赤味噌	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
かつおだし汁	小さじ2
白いりごま	小さじ1
付け合わせ	
キャベツ	80g
ミニトマト	4個

#### 《作り方》

- ① 豚もも肉は1cm位の厚さに切り(一口カツ用肉も可)包丁の背などで叩き、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。
- ③ 味噌だれの酒、みりんを火にかけ、沸騰させる。だし汁、味噌を加え、よくかき混ぜながら弱火で煮る。いりごまはフライパンでさっと炒ってから加え、混ぜる。
- ④ キャベツは千切りにする。
- ⑤ 器に②のカツと④のキャベツ、ミニトマトを盛り付け、カツの上に③の味噌だれをかける。

### 【くだもの】季節のくだもの

材料	2人分
ぶどう	100g

### 【副菜】大根のさっぱりしそサラダ

材料	2人分
大根	100g
きゅうり	25g
にんじん	10g
しその葉	1枚
かつお節	適量
ポン酢しょうゆ	小さじ2

#### 《作り方》

- ① 大根、きゅうり、にんじん、しその葉をせん切りにする。
- ② ①をボウルに混ぜ合わせ、かつお節とポン酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

### 【汁物】玉ねぎと生姜のスープ

材料	2人分
たまねぎ	80g
生姜	20g
小ねぎ	4g
水	300ml
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々

#### 《作り方》

- ① たまねぎは薄くスライス、生姜は出来るだけ細いせん切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れ火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に③を盛り付け、小口切りした小ねぎをちらす。

# 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。

10月18日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 味噌カツ
- ・ 大根のさっぱりしそサラダ
- ・ 玉ねぎと生姜のスープ
- ・ 季節のくだもの

	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	625kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.8%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	181g	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11月15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