



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食+主菜】チキンと野菜のスープカレー

材料	2人分
ごはん	320g
鶏もも肉(皮なし)	140g
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	50g
にんにく	1/2 かけ
生姜	1/2 かけ
カレー粉	大さじ1/2
油	小さじ2
じゃがいも	80g
にんじん	40g
かぼちゃ	40g
レンコン	40g
ピーマン	1 個
揚げ油	適量
A トマト水煮缶	100g
赤ワイン	小さじ2
固形コンソメ	1 個
水	400ml
カレー粉	大さじ1/2
B オイスターソース	小さじ1/2
バジル(乾)	少々
パセリ(乾)	少々
ガラムマサラ	少々
塩・こしょう	少々

《作り方》

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをする。
- ② 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは一口大、にんじんは長めの乱切りにする。
- ④ レンコンは輪切り、かぼちゃはスライス、ピーマンは縦半分に切り、素揚げする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①を焼く。肉に焼き目がついたら取り出す。②とカレー粉を加えてよく炒める。
- ⑥ ③とAを加えて煮る。野菜に火が通ったら B を加え味を調える。
- ⑦ 器に野菜と⑥を盛り付け、別の器にご飯を添える。

【副菜】油揚げときゅうりの青しそ和え

材料	2人分
油揚げ	1/2 枚
きゅうり	60g
戻しわかめ	5g
にんじん	20g
青しそ	2枚
しょうゆ	小さじ1
A 酢	小さじ1
さとう	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1

《作り方》

- ① 油揚げはフライパンで焼いて短冊切りにする。
- ② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。わかめは食べやすい長さに切る。にんじんは細いせん切り、青しそはせん切りにする。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、①②を加えて和える。

【デザート】白桃ヨーグルトムース 《作り方》

材料	4人分
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
さとう	小さじ4
レモン汁	少々
牛乳	60ml
ゼラチン	4g
水	大さじ2

- 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、ヨーグルト、さとう、レモン汁、牛乳を加え、なじむまで混ぜる。
- ② 水でふやかしたゼラチンを電子レンジで温めて溶かす。
- ③ ②に①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。
- ④ 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)を組み合わせることで食べましょう。



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。

11月15日(火)

【本日の献立】

- ・ チキンと野菜のスープカレー
- ・ 油揚げときゅうりの青しそ和え
- ・ 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	619kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.0%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	198g	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12月20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