



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】たらのクリーム煮

材料	2人分
生たら(70g)	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1・1/2
玉ねぎ	1/2個
小松菜	60g
しめじ	50g
バター	大さじ1
小麦粉	小さじ4
固形コンソメ	2/3個
牛乳	200ml
水	100ml
塩	少々
こしょう	少々

### 【汁物】キャベツとコーンのスープ

材料	2人分
キャベツ	60g
冷凍コーン	30g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
こしょう	少々

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎは薄切り、小松菜は3~4cmに切り、しめじはほぐす。
- ② たらは、一口大に切り、塩、こしょうし、5~10分位おく。
- ③ ②のたらの水気をふき、小さじ1の小麦粉を両面にまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③のたらの両面を焼き、取り出す。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、小松菜、しめじを炒める。
- ⑥ 玉ねぎがしんなりしたら、小さじ4の小麦粉を全体に振り入れ、粉っぽさがなくなったら、水、コンソメを加え、煮立ったら牛乳と④のたらを加えて煮る。
- ⑦ とろみがついたら、塩、こしょうで味を調える。

#### 《作り方》

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、①とコーンを入れ火にかける。
- ③ 野菜にしっかり火が通ったら、こしょうで味を調える。

### 【副菜】もやしとハムのカレー風味和え

材料	2人分
もやし	80g
にんじん	10g
ロースハム(スライス)	20g
サラダ油	小さじ1
酢	小さじ4
A 砂糖	小さじ1・1/3
塩	少々
カレー粉	小さじ1/2

#### 《作り方》

- ① にんじん、ハムはせん切りにする。
- ② もやし、にんじんはゆでてよく水気を切る。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、もやし、にんじん、ハムを和える。

### 【デザート】オレンジのクラッシュゼリー

材料	2人分
みかん缶	20g
オレンジジュース	160ml
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
ゼラチン	4g

#### 《作り方》

- ① 水にゼラチンを振り入れふやかしてから、湯せんで溶かす。
- ② 鍋にオレンジジュース、砂糖を加え、沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ③ バットなどの器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、フォークなどで砕き器に盛り付け、上にみかん缶を飾る。



# 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。

12月20日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ たらのクリーム煮
- ・ もやしとハムのカレー風味和え
- ・ キャベツとコーンのスープ
- ・ オレンジのクラッシュゼリー

	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	623kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.8%	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	170g	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1月17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