



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】野菜の豚肉巻き

材料	2人分	
豚もも薄切り肉	20g×8枚	
塩	少々	
こしょう	少々	
さやいんげん (生か冷凍)	50g	
にんじん	30g	
小麦粉	適量	
サラダ油	大さじ 1/2	
A	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 3/4
	みりん	大さじ 3/4
キャベツ	80g	
水菜	少量	
トマト	2/6 個	

《作り方》

- ① さやいんげんは熱湯でさっとゆでておく。
- ② にんじんはさやいんげんと同じ長さに合わせて棒状に切り熱湯でさっとゆでておく。
- ③ 豚肉を2枚ずつ広げて塩・こしょうをする。①と②をのせて手前から巻いて、焼く直前に薄く小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼いていく。焼き色がついたらAを煮からめる。
- ⑤ ④を半分に切り、器に盛り付け、せん切りにしたキャベツに水菜を混ぜたものと、くし型に切ったトマトを添える。

【デザート】シュワツとフルーツポンチ

材料	2人分
フルーツミックス缶	100g
キウイフルーツ	1/4 個
サイダー	60ml

《作り方》

- ① フルーツ缶は汁気を切っておく。
- ② キウイは5mm厚さのいちよう切りにして、フルーツ缶と合わせておく。
- ③ 器に②を盛り付けて、サイダーをそそぐ。

【副菜】南瓜と豆のカレー風味サラダ

材料	2人分	
南瓜	100g	
ミックスビーンズ	40g	
A	プレーンヨーグルト	大さじ 1
	オリーブ油	小さじ 1
	塩	少々
	砂糖	小さじ 1/4
	カレー粉	小さじ 1/2

《作り方》

- ① 南瓜は2cm角に切り、電子レンジで加熱する。
- ② ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、ミックスビーンズを加えて混ぜる。

【汁物】白菜としいたけのスープ

材料	2人分
白菜	80g
にんじん	10g
しいたけ	10g
長ネギ	10g
鶏がらスープの素	小さじ 1/2 強
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2
水	300ml

《作り方》

- ① 白菜は1cm幅のざく切り、にんじん、しいたけ、長ネギはせん切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ火にかけ、煮立ったら白菜、にんじん、しいたけを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、長ネギ、ごま油を入れ、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、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。

2月21日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 野菜の豚肉巻き
- ・ 南瓜と豆のカレー風味サラダ
- ・ 白菜としいたけのスープ
- ・ シュワツとフルーツポンチ

	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	636kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	22.8%	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	201g	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3月14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