



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】白身魚の中華あんかけ



#### 《作り方》

- ① 白身魚は一口大に切り、塩・こしょうする。
- ② 春雨は熱湯に入れて戻し、水気をきり、食べやすく切る。きくらげは、ヒタヒタの水に20分位浸して戻し食べやすい大きさに切る。
- ③ 生姜はみじん切り、長ねぎは斜め薄切り、にんじんはせん切り、白菜はざく切りにする。
- ④ さやえんどうは茹でる。
- ⑤ ①の水気をふいて小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで、こんがり揚げ焼きし、取り出す。
- ⑥ フライパンをふいて、ごま油を熱し、生姜を炒め、香りが出たら、にんじん、白菜、きくらげ、長ねぎを加えて炒める。
- ⑦ 野菜がしんなりしたら、Aと春雨を加えて火が通るまで煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油で香りをつける。
- ⑧ ⑤を盛り付け⑦をかけて④を飾る。

材料	2人分
白身魚	160g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量
春雨	14g
生姜	1/2 かけ
長ねぎ	20g
にんじん	20g
白菜	100g
乾燥きくらげ	1.4g
さやえんどう	4枚
ごま油	小さじ1
湯	220ml
鶏がらスープの素	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	小さじ1

### 【副菜】ほうれん草の海苔和え

材料	2人分
ほうれん草	100g
冷凍コーン	30g
のり	1枚
しょうゆ	小さじ2/3

#### 《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、3cm位の長さに切る。冷凍コーンはさっと茹でて水気を切る。海苔はちぎっておく。
- ② ほうれん草をしょうゆで和えてから、のりとコーンを加えて全体を混ぜ合わせる。

### 【汁物】根菜たっぷり味噌汁

材料	2人分
大根	30g
れんこん	20g
ごぼう	20g
にんじん	15g
油揚げ	10g
長ねぎ	5g
だし汁	300ml
味噌	大さじ1

#### 《作り方》

- ① 大根、にんじんは3cm位の長さの細切り、れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがきにしてアクを抜く。長ねぎは小口切り、油揚げは縦に3等分にして細切りにする。
- ② 鍋にだし汁と長ネギ以外の野菜と油揚げを入れ、煮立たせ、野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- ③ 最後に長ねぎを散らす。

### 【デザート】ぶどうゼリー

材料	2人分
ぶどうジュース	160ml
砂糖	小さじ1/2
ゼラチン	4g
水	大さじ1

#### 《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 鍋にぶどうジュース、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 器に②を注ぎ、冷やし固める。



# 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。

3月14日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 白身魚の中華あんかけ
- ・ ほうれん草の海苔和え
- ・ 根菜たっぷり味噌汁
- ・ ぶどうゼリー

	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	601kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	22.0%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	186g	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



献立作成・問合せ先：清田区健康・子ども課管理栄養士