



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食+主菜】ヘルシーロコモコ

材料	2人分
ごはん	320g
合いびき肉	90g
木綿豆腐	70g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
ナツメグ	少々
A パン粉	10g
牛乳	20ml
卵	1/4個
たまねぎ	60g
卵(目玉焼き用)	2個
油	小さじ1/2
デミグラスソース(缶)	60g
トマトケチャップ	小さじ1
B ウスターソース	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
レタス	2枚
水菜	15g
トマト	1/4個

《作り方》

1. 豆腐は水切りをしておく。
2. たまねぎはみじん切りにして電子レンジで加熱をして冷ましておく。
3. Aは合わせておく。
4. ボウルに合いびき肉、1、2、3、塩、こしょう、ナツメグ、卵を入れてよく混ぜ合わせる。
5. 4を小判型に形をととのえ、油を熱したフライパンに並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返してふたをして火を弱め、中まで火を通す。
6. 器にごはんを盛り、5のハンバーグをのせ、せん切りにしたレタスと3cm長さに切った水菜を混ぜ合わせて添える。くし型に切ったトマトも添える。
7. 別のフライパンで目玉焼きを作る。
8. 5のフライパンにBを入れて軽く煮詰めて、ハンバーグにかけ、7の目玉焼きをのせる。

【副菜】ピクルス

材料	2人分
大根	20g
人参	20g
きゅうり	20g
酢	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
昆布茶	小さじ1/2

《作り方》

1. 大根、人参、きゅうりは5cm程度のスティック状に切る。
2. Aを鍋に入れ煮立てたら1の野菜と合わせ、冷蔵庫で冷やす。

【汁物】白菜のコンソメスープ

材料	2人分
白菜	40g
たまねぎ	20g
春雨	10g
水	300ml
コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. 白菜は短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
2. 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら1と春雨を加えて煮る。
3. 塩、こしょうで味を調える。

【デザート】かぼちゃプリン

材料	作りやすい分量 (4個分)
かぼちゃ (皮なし)	160g
豆乳	200ml
砂糖	大さじ2
ゼラチン	5g
水	大さじ2

《作り方》

1. ゼラチンは水でふやかしておく。
2. かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れ軽くラップをかけて電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
3. マッシャーなどでなめらかになるまでつぶし、砂糖と豆乳を加えてよく混ぜる。
4. 1を電子レンジ(600W)で20秒程度加熱し、3に加えてよくかき混ぜる。ザルなどで裏ごしをする。
5. 器に4を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

食事を作るとき、選ぶときに、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を意識すると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。バランスのよい食事で毎日を元気に過ごしましょう。



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

主食
3



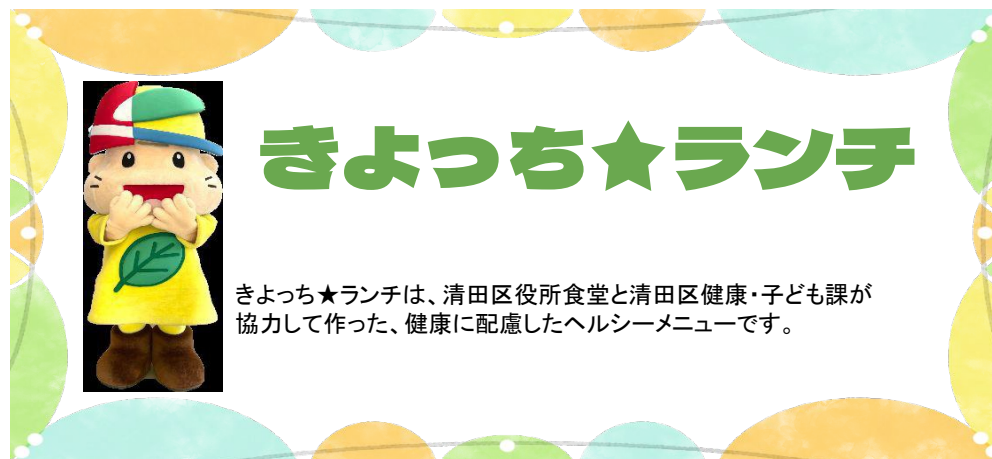
主菜
1

副菜
2

何をどれだけ食べたらよいかわかる方法に「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。

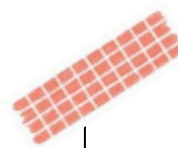


札幌市は、「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的、精神的、社会的に健康であること」をウェルネスと定義し、ウェルネス推進に向けた取り組みを行っています。



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30日(木)

【本日の献立】

- ・ヘルシーロコモコ
- ・ピクルス
- ・白菜のコンソメスープ
- ・かぼちゃプリン

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)
エネルギー	648kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	26.9%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜の量	163g	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18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