



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん(1人160 g)

【主菜】牛プルコギ

材料	2人分
牛肉(こま切れ)	120g
たまねぎ	70g
にんじん	40g
しらたき	100g
しめじ	25g
もやし	40g
にら	25g
おろししょうが	4g
おろしにんにく	4g
しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ1強
酒	大1・小1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1
すりごま(白)	小さじ1

《作り方》

1. たまねぎはうす切りにする。にんじんはせん切りにする。しらたきは下ゆでをして5cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
2. Aを合わせておく。
3. 牛肉と1の材料をすべてAに30分位つけ込む。
4. 3をタレごとフライパンに入れ、肉の色が変わるまで炒める。
5. 4にもやし、食べやすい長さに切ったにらを加えてさっと炒める。



【副菜】ブロッコリーとコーンのサラダ

材料	2人分
ブロッコリー	60g
コーン(缶)	40g
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分けゆでる。
2. Aの調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
3. ボウルに1とコーンを入れて、2のドレッシングで和える。

【汁物】えのきとキムチのスープ

材料	2人分
えのきたけ	20g
白菜キムチ	30g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. えのきたけは半分の長さに切る。キムチは食べやすい長さに切る。
2. 鍋に鶏ガラスープの素、水、えのきたけを入れて中火にかける。沸騰したらキムチを加え、弱火で2分程煮る。
3. 塩、こしょうで味を調える。

【デザート】パイナップルゼリー

材料	作りやすい分量 (6個分)
パイナップル缶(果肉)	260g
パイナップル缶(シロップ)	150ml
水	150ml
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
ゼラチン	5g
水	大さじ2

《作り方》

1. Aを合わせてふやかしておく。
2. パイナップルの果肉は一口大に切り、器に入れておく。
3. 鍋に水、砂糖を入れ、火にかけて煮溶かし、火を止めてから1を加えて溶かす。シロップとレモン汁も加えて混ぜる。
4. 2に3を流し入れ、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。



1月20日(火)

### 【本日の献立】

- ・ごはん
- ・牛プルコギ
- ・ブロッコリーとコーンのサラダ
- ・えのきとキムチのスープ
- ・パイナップルゼリー

	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	645kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.8%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	157g	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。



次のきよっち★ランチは 2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