



9月は

「食生活改善普及月間」です
食事をおいしく、バランスよく

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】野菜たっぷり牛プルコギ

材料	2人分	
牛肉(こま切れ)	120g	
たまねぎ	80g	
にんじん	40g	
しらたき	100g	
しめじ	25g	
もやし	50g	
にら	30g	
A	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】野菜のピクルス風

材料	2人分	
カリフラワー	40g	
パプリカ(赤)	10g	
パプリカ(黄)	10g	
だいこん	40g	
A	酢	大さじ1強
	砂糖	大さじ1強
	塩	少々
	こしょう	少々

《作り方》

- ① カリフラワーは小房に分けてゆでる。パプリカはせん切りにする。
- ② だいこんはいちょう切りにして、塩もみ(分量外)をして水で洗う。
- ③ 鍋にAを入れてよく混ぜ、煮立てる。
- ④ ①、②をボウルに入れて、③をかけて味をなじませる。

【汁物】わかめスープ

材料	2人分
カットわかめ	1.5g
卵	1/2個
固形コンソメ	1/2個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① わかめは水で戻し、水気をしぼる。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させて、コンソメを入れる。①を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえて、溶き卵を回し入れる。

【デザート】シュワッとフルーツポンチ

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、サイダーを注ぐ。

9月は『食生活改善普及月間』です



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事では、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

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)
体の調子をととのえるビタミン・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保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

9月21日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・野菜たっぷり牛プルコギ
- ・野菜のピクルス風
- ・わかめスープ
- ・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	633kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.3%	25%程度
食塩相当量	2.8	3.0g程度
野菜の量	152g	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10月19日(火)です!

献立作成・問合せ先: 清田保健センター管理栄養士