



鮭やかぼちゃなど秋の味覚たっぷりの献立!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】鮭とかぼちゃのクリームグラタン

材料	2人分
鮭	70g×2切れ
〔塩	少々
〔こしょう	少々
かぼちゃ	100g
たまねぎ	50g
小松菜	40g
バター	小さじ2
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
A〔塩	小さじ1/6
〔こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g

《作り方》

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、フライパンで両面焼き、耐熱皿に入れる。
- ② かぼちゃは小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2~3分ほど加熱する。
- ③ たまねぎはうす切りにする。小松菜は3cm長さに切る。
- ④ フライパンを中火で熱してバターを溶かし、たまねぎ、小松菜の順に炒める。小麦粉を加えさらに炒める。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ加え、かき混ぜながらとろみがつくまで火にかけ、Aで味を調える。
- ⑥ ⑤に②を加えて①の耐熱皿にかける。ピザ用チーズをのせて、トースターでこんがり焼き色がつかまで焼く。

【副菜】大根とさつまいのサラダ

材料	2人分	
大根	60g	
さつまい(皮つき)	60g	
豆苗	20g	
A〔	オリーブ油	小さじ1
	塩	少々
	ブラックペッパー	少々

《作り方》

- ① 大根はせん切りにして塩もみ(分量外)をし、水で洗い水気を切る。
- ② さつまいはせん切りにしてゆでる。
- ③ 豆苗は2等分にして軽くゆでる。
- ④ ボウルにAを合わせ、①、②、③を和える。

【汁物】きのこスープ

材料	2人分
しめじ	30g
えのきたけ	20g
小ねぎ	5g
おろし生姜	小さじ1/2
固形コンソメ	1/2個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① しめじは小房に分ける。えのきたけは半分に切る。
- ② 鍋に水とコンソメを加え火にかける。
- ③ ①を加え、火が通ったらおろし生姜を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 最後に小口切りにした小ねぎを散らす。

【デザート】りんごゼリー

材料	2人分
りんごジュース	140ml
りんご	40g
ゼラチン	4g
水	40ml

《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② りんごは1cm角に切る。
- ③ 鍋にりんごジュースを沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ④ 器に③を流し入れ、②を散らし冷やし固める。

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、感染症予防の観点からも心がけたいことのひとつですが、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。

10月19日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 鮭とかぼちゃのクリームグラタン
- ・ 大根とさつまいものサラダ
- ・ きのことスープ
- ・ りんごゼリー

	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	645kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	22.0%	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	139g	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16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