



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】蒸しハンバーグ～和風おろしソース～

材料	2人分	
豚ひき肉	80g	
鶏むねひき肉	80g	
塩	小さじ1/6	
A	パン粉	大さじ1
	牛乳	20ml
	ナツメグ	少々
	こしょう	少々
卵	1/4個	
木綿豆腐	40g	
たまねぎ	70g	
にんじん	15g	
サラダ油	大さじ1/2	
ブロッコリー	30g	
にんじん(花型用)	20g	
【和風おろしソース】		
大根	60g	
B	ポン酢	大さじ2
	だし汁	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	おろしにんにく	少々

#### 《作り方》

- ① 豆腐は水切りをしておく。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、耐熱皿に入れふんわりラップをかけ、電子レンジで2～3分加熱し、冷ましておく。
- ③ 豚ひき肉と鶏むねひき肉を合わせ、塩を加えてこねる。
- ④ ③に A、卵、①、②を加えてよく混ぜ成形する。
- ⑤ 花型に切ったにんじん、小房に分けたブロッコリーはゆでて冷ましておく。
- ⑥ フライパンに油を入れて熱し、ハンバーグを入れ焼き目がついたら裏返し、水(約80ml)を加える。
- ⑦ 弱火にしてふたをして、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑧ おろした大根と B を鍋に入れ火にかける。
- ⑨ 器にハンバーグと⑤の野菜を盛り、⑧のソースをかける。

### 【副菜】白菜の梅しそ和え

材料	2人分
白菜	140g
青しそ	2枚
梅干しの果肉	1/2個分程度(3g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

#### 《作り方》

- ① 白菜は1～2cm幅に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱し、水気を切る。
- ② 青しそはせん切りにする。
- ③ 梅干しの果肉は包丁でたたき、めんつゆと混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに①と②を入れて、③を加えて和える。

### 【汁物】さつま芋の和風豆乳スープ

材料	2人分
さつま芋	50g
にんじん	20g
しめじ	25g
だし汁	100ml
調整豆乳	200ml
みそ	小さじ2

#### 《作り方》

- ① さつま芋は皮つきのまま1cm角に切る。にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを取りほぐす。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて中火で熱し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を加えて弱火であたため、みそを溶き入れて器に盛る。

### 【くだもの】季節のくだもの

材料	2人分
柿	1/2個

# 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。

11月16日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 蒸しハンバーグ～和風おろしソース～
- ・ 白菜の梅しそ和え
- ・ さつまいの和風豆乳スープ
- ・ 季節のくだもの

	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	648kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	25.1%	25%程度
食塩相当量	3.1g	3.0g程度
野菜の量	179g	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12月21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