



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食+主菜】バターチキンカレー

材料	2人分
鶏むね肉(皮なし)	150g
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1
カレー粉	大さじ1/2
プレーンヨーグルト	20g
バター	20g
にんにく	1/2かけ
しょうが	1/2かけ
ホールトマト缶	200g
水	200ml
ブロッコリー	90g
ガラムマサラ	少々
クミン	少々
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	20ml
ごはん	320g
パセリ(乾燥)	少々

《作り方》

- ① 鶏肉はそぎ切りにして、合わせたAにつけておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ③ にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋にバターを入れ弱火にかけ、③を加え香りが出るまで炒める。
- ⑤ ④につぶしたトマト缶と水を加え2/3位になるまで弱火で煮詰めて、①を加え火が通るまで煮込む。
- ⑥ ガラムマサラ、クミンを加え軽く混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、生クリームをかけ、②のブロッコリーを添える。
- ⑧ 別の容器にごはんを盛り、パセリを散らす。

【副菜】キャベツとさつま芋のオレンジサラダ

材料	2人分
キャベツ	60g
さつま芋	60g
にんじん	10g
オレンジ	1/4個
A オリーブ油	小さじ1
塩	少々
ブラックペパー	少々

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、さつま芋はいちょう切り、にんじんはせん切りにする。
- ② オレンジは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③ ①をゆでて、ザルにあげ冷ましておく。
- ④ ボウルにAを合わせ②、③を加えて和える。

【汁物】大根のスープ

材料	2人分
大根	40g
コンソメ	1/2個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 大根は短冊切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

【デザート】ぶどうゼリー

材料	2人分
ぶどうジュース	200ml
水	大さじ1
ゼラチン	2.5g
レモン汁	小さじ1/2

《作り方》

- ① 水にゼラチンを振り入れふやかしてから、湯せんで溶かす。
- ② 鍋にぶどうジュース、レモン汁を加え、沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ③ 器に注ぎ、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)を組み合わせさせて食べましょう。



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。

12月21日(火)

【本日の献立】

- ・ バターチキンカレー
- ・ キャベツとさつまいものオレンジサラダ
- ・ 大根のスープ
- ・ ぶどうゼリー

	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	629kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.0%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	205g	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1月18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