



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】十和田バラ焼き風

青森県十和田市のご当
地B級グルメをアレンジ!

材料	2人分
豚肩ローススライス	140g
たまねぎ	200g
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A にんにく	1かけ
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
りんご	1/8個

《作り方》

- ① たまねぎはくし形に切る。A のにんにくとりんごはすりおろす。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、②をつけ込んでおく。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に③をタレごと加え、肉に火が通るまで炒め合わせる。

【副菜】春雨ともやしの干しえび和え

材料	2人分
春雨	15g
もやし	90g
にんじん	6g
きゅうり	10g
干しえび	4g
塩	少々
A しょうゆ	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/4

《作り方》

- ① にんじんときゅうりはせん切りにする。
- ② 春雨は表示どおりにゆでて、食べやすい長さに切り、水気を切っておく。
- ③ もやしは沸騰した湯に入れてさつとゆで、ザルにとり冷ましておく。
- ④ ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①～③を加えて和える。

【汁物】ごぼうのスープ

材料	2人分
ごぼう	50g
にんじん	20g
えのきたけ	20g
コンソメ	1/2個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① ごぼう、にんじんはさがきにす。えのきたけは石づきをとって半分に切る。
- ② 鍋に水とコンソメ、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】杏仁豆腐

材料	2人分
粉寒天	1g
水	60ml
低脂肪牛乳	90ml
砂糖	大さじ1
アーモンドエッセンス	少々
みかん缶果肉	30g

《作り方》

- ① 水に粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させて溶かす。
- ② 砂糖を加えて溶かし、火を止める。牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、アーモンドエッセンスを入れる。
- ③ 器に入れて、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固め、みかん缶果肉を飾る。

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

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。

1月18日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 十和田バラ焼き風
- ・ 春雨ともやしの干しえび和え
- ・ ごぼうのスープ
- ・ 杏仁豆腐

	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	626kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.9%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	190g	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2月22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