



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

シンガポールチキンライス
はシンガポールの名物料理!ゆでた鶏肉とろのゆで汁で炊いたご飯を一緒に盛り付けた料理です。

【主食+主菜】シンガポールチキンライス

材料	2人分	
米	1合	
鶏もも肉	150g	
ねぎ(青い部分)	適量	
しょうがの薄切り	適量	
トマト	40g	
きゅうり	12g	
水菜	30g	
レタス	20g	
A	ねぎ	3g
	ピーナッツ	3g
	ナンプラー	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	スイートチリソース	大さじ1/2
	レモン汁	小さじ3/4

《作り方》

- 鍋に鶏もも肉、ねぎ、しょうがの薄切りを入れ、肉がかくれるくらいの水を入れて火にかける。
- 沸いたら5分程煮て火を止める。灰汁をとり、そのまま冷ます。
- ②のゆで汁で米を炊く。(足りなければ水をたす)
- トマトはくし形切り、きゅうりは斜め薄切り、水菜は5cm長さ、レタスはせん切りにする。
- ねぎはみじん切り、ピーナッツは粗くきざみ、Aを混ぜ合わせておく。
- 器にご飯を盛り、食べやすく切った鶏肉をのせて、Aをかけて、④の野菜を添える。

【副菜】キャベツのヨーグルトサラダ

材料	2人分	
キャベツ	100g	
さつまいも	20g	
にんじん	10g	
たまねぎ	6g	
A	プレーヨーグルト	30g
	オリーブ油	小さじ3/4
	塩	少々
	ブラックペパー	少々
	クミン	少々

《作り方》

- キャベツはざく切り、にんじんはせん切り、さつまいもはせん切りにしてゆでておく。
- たまねぎは薄切りにして、水にさらし、辛みをぬいて水気を切っておく。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を和える。

【デザート】りんごの赤ワイン煮

材料	2人分
りんご	1/2個
赤ワイン	大さじ2
砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ1

《作り方》

- りんごは4等分にして、皮をむき、芯を取り除く。
- 鍋にりんごを並べ、赤ワインと少量の水、砂糖を入れて弱火で煮る。
- りんごに火が通ったら、レモン汁を入れる。

【汁物】にら玉スープ

材料	2人分
にら	30g
卵	1/2個
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- にらは3cm長さに切る。
- 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて中火で熱し、煮立ったら卵を溶き入れる。
- ①を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

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。

2月22日(火)

【本日の献立】

- ・ シンガポールチキンライス
- ・ キャベツのヨーグルトサラダ
- ・ にら玉スープ
- ・ りんごの赤ワイン煮

	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	556kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.4%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	126g	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3月15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