



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】たけのこ入りつくね

材料	2人分
鶏ももひき肉	140g
木綿豆腐	40g
塩	少々
こしょう	少々
A 酒	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1
おろし生姜	1/2 かけ分
たけのこ(水煮)	30g
小ねぎ	5g
油	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2
B 酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
はちみつ	小さじ 1
レタス	15g
トマト	1/4 個

《作り方》

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② たけのこはみじん切り、小ねぎは小口切り、レタスは食べやすくちぎり、トマトはくし形に切る。
- ③ ボウルに鶏ももひき肉、①、**A** を入れてよくこねる。
- ④ ③にたけのこ、小ねぎを加えて混ぜ合わせ、2等分して小判型に形をととのえる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼く。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、合わせた**B**をフライパンに加えて煮からめる。
- ⑦ 皿に盛り付け、レタスとトマトを添える。

《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ中火にかける。沸騰直前に火を止め①を加え、ゼラチンが溶けたらゆで小豆を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を4つの器に分けて流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

【デザート】小豆ミルクゼリー

材料	4個分
ゆで小豆缶	140g
牛乳	250ml
ゼラチン	5g
水	大さじ 1

【副菜】春キャベツのレモンドレッシングサラダ

材料	2人分
キャベツ	100g
きゅうり	20g
赤パプリカ	10g
ツナ缶(水煮)	15g
レモン汁	小さじ 1
酢	小さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ 1/2
オリーブ油	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツはせん切り、きゅうりと赤パプリカは細切りにする。
- ② ボウルに**A**を合わせ、①と汁気をきったツナ缶を混ぜる。

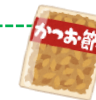
【汁物】小松菜と卵のスープ

材料	2人分
卵	1/2 個
小松菜	40g
長ねぎ	10g
ごま	小さじ 1/2
かつおだし	300ml
しょうゆ	小さじ 1/2
A 塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 小松菜は2cm長さ、長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にかつおだしを入れて火にかけて、煮立ったら①を加えてさっと煮る。
- ③ **A**を加えて味を調べ、溶き卵を流し入れて火を止める。

かつおだしの手軽な取り方



- ① 小鍋に400mlの湯を沸かし、火を止めたらかつおぶし10gを入れる。
- ② 鍋にフタをして2~3分置く。キッチンペーパーなどでこして使う。

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。

3月15日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ たけのこ入りつくね
- ・ 春キャベツのレモンドレッシングサラダ
- ・ 小松菜と卵のスープ
- ・ 小豆ミルクゼリー

	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	624kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	22.2%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	144g	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4月19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