



主食・主菜・副菜を揃えましょう!!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】酢豚

材料	2人分
にんじん	60g
たけのこ(水煮)	60g
たまねぎ	40g
生しいたけ	40g
ピーマン	40g
豚ロース肉	160g
片栗粉	小さじ2
こしょう	少々
油	小1・1/2
おろししょうが	小さじ1/2
A 酢	大さじ2
水	20ml
ケチャップ	大さじ1強
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小1・1/3
鶏がらスープの素	小さじ2/3

《作り方》

1. にんじんとたけのこは乱切りにし、にんじんはさつと下茹でておく。たまねぎはくし形切り、しいたけとピーマンは一口大に切る。
2. 豚肉を2cm角に切り、袋に肉と片栗粉、こしょうを一緒に入れてしっかりとまぶす。
3. フライパンに油を入れて熱し、2を焼く。両面がしっかり焼けたら皿に取り出しておく。
4. そのままフライパンに、おろししょうがを入れ、香りがたってきたら、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ピーマンの順に入れて炒める。
5. 野菜に火が通ったら、3を戻し、Aを入れてからめる。

【副菜】えのきの生姜和え

材料	2人分
えのきたけ	60g
オクラ	2本
かに風味かまぼこ	1本
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

1. えのきたけは半分の長さに切り、さつと茹でる。オクラは茹でて小口切りにする。かに風味かまぼこは半分に切り、軽くほぐしておく。
2. ボウルに1、おろししょうが、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

【汁物】大根とわかめの卵スープ

材料	2人分
乾燥わかめ	1g
大根	40g
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》

1. わかめは水で戻し、水気を切る。
2. 大根はいちょう切りにする。
3. 鍋に水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら2を入れる。
4. 1を加えて、塩、こしょうで味を調えて、溶き卵を回し入れる。

【デザート】珈琲ようかん

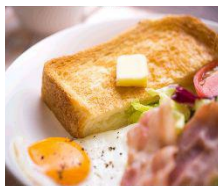
材料	作りやすい分量(6個分)
A インスタントコーヒー	大さじ2
お湯	300ml
粉寒天	2g
こしあん	200g
ホイップクリーム	20g

《作り方》

1. 鍋にAを入れて混ぜ、粉寒天を加えてさらに混ぜる。中火にかけ沸騰したら弱火にしてさらに2～3分煮詰める。
2. こしあんを少しずつ加えながら混ぜて火を止める。とろみがつくまで粗熱をとる。
3. 器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まったらようかんの上にホイップクリームを絞る。

6月は「食育月間」

朝ごはん、食べていますか？



午前中は頭がぼーっとする、体がだるい...。
もしかすると、朝ごはんを食べていないことが原因かもしれません。



朝ごはん、食べるとこんないいこと

脳にエネルギーを補給する

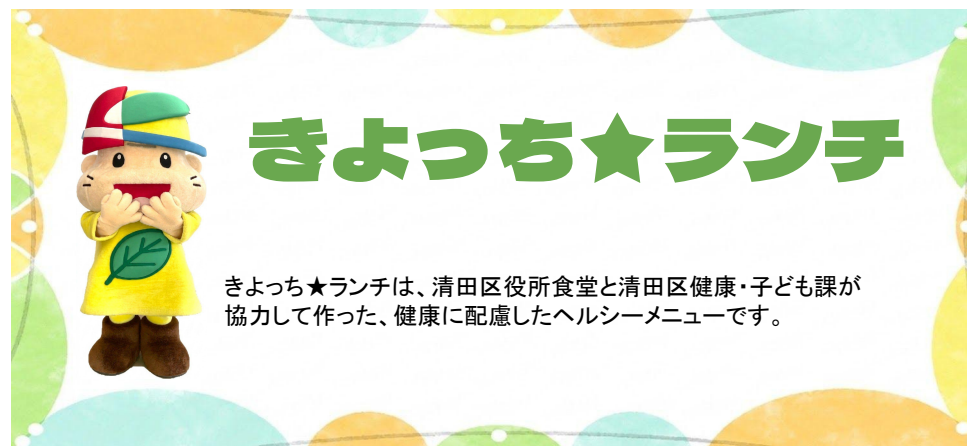
脳は寝ている間も活動をしているので、朝の脳はエネルギー不足の状態。朝ごはんをしっかり栄養補給することで、仕事や勉強などの能率向上につながります。

体温を上げて、体を目覚めさせる

朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られます。体温を上げ、体を「活動モード」に切り替えましょう。

生活のリズムを整える

体内時計と地球の1日には、約1時間のズレがあります。朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のズレがリセットされ、生活のリズムが整います。



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区健康・子ども課が協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

6月2日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・酢豚
- ・えのきの生姜和え
- ・大根とわかめの卵スープ
- ・珈琲ようかん

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)
エネルギー	621kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.2%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	133g	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6月16日(火)です！

献立作成・問合せ先：清田区健康・子ども課管理栄養士



札幌市は、「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的、精神的、社会的に健康であること」をウェルネスと定義し、ウェルネス推進に向けた取り組みを行っています。