



主食・主菜・副菜を揃えましょう!!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】タンドリーチキン

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	160g
塩	少々
こしょう	少々
A おろしにんにく	小さじ1/5
無糖ヨーグルト	大1・1/2
カレー粉	小さじ2/3
トマトケチャップ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1
レタス	15g
トマト	1/4個

《作り方》

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。
2. ポリ袋にAを入れて混ぜ、1を加えて揉みこみ、30分以上おいて味をなじませる。
3. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、2を並べ入れ、こんがり色付くまで焼く。
4. 3を裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
5. 4を器に盛り、ちぎったレタスとくし型に切ったトマトを添える。

【デザート】白桃ヨーグルトムース

材料	2人分
白桃缶	40g
白桃缶(飾り用)	6g
生クリーム	10ml
無糖ヨーグルト	70g
砂糖	小さじ2
レモン汁	少々
牛乳	30ml
A ゼラチン	2g
水	大さじ1

《作り方》

1. 白桃と生クリームをミキサーに入れ、ピューレ状になるまで混ぜ、ヨーグルト、砂糖、レモン汁、牛乳を加え、なじむまで混ぜる。
2. 水でふやかしたゼラチンを電子レンジで温めて溶かす。
3. 2に1のムース生地の大さじ1/3量を加え、よく混ぜ合わせたら残りのムース生地の方に戻し、よく混ぜる。
4. 型に流し、冷蔵庫で冷やす。固まったら小さく角切りにした白桃を飾る。

【副菜】もやしとにらのナムル

材料	2人分
もやし	120g
にら	30g
ロースハム	15g
長ねぎ	5g
A しょうゆ	小さじ1
ごま油	小3/4
七味とうがらし	少々
こしょう	少々
白いりごま	小1/3

《作り方》

1. にらは3cm長さに切り、もやしとともにゆでる。
2. ハムは短冊切りにする。ねぎは粗いみじん切りにする。
3. ボウルにAを合わせ、水気を絞った1と2を加えて和える。

【汁物】コロコロ野菜のスープ

材料	2人分
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
キャベツ	20g
じゃがいも	60g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもは1cm角に切る。
2. 鍋に水、コンソメ、1を入れて煮る。野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。



6月は「食育月間」です

朝ごはん、食べていますか？

朝は時間がない、お腹がすかないからと朝ごはんを食べないことはありませんか？朝ごはんは1日の食事の栄養バランスを整えるほか、脳にエネルギー補給、体を活動モードに切り替えるなどの役割があります。



★食べていない方は・・・

まずは何か食べることから始めましょう！

おにぎりやバナナ、トマトなど、調理せずにそのまま食べられるものを準備しておくとう便利です。お腹が空かない方はヨーグルトを食べるだけでもOK！

慣れてきたら2品に増やす...など少しずつステップアップしていきましょう！

★食べている方は・・・

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食

ごはんやパン、めん類など。体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む。



主菜

肉や魚・卵・大豆製品など。体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む。



副菜

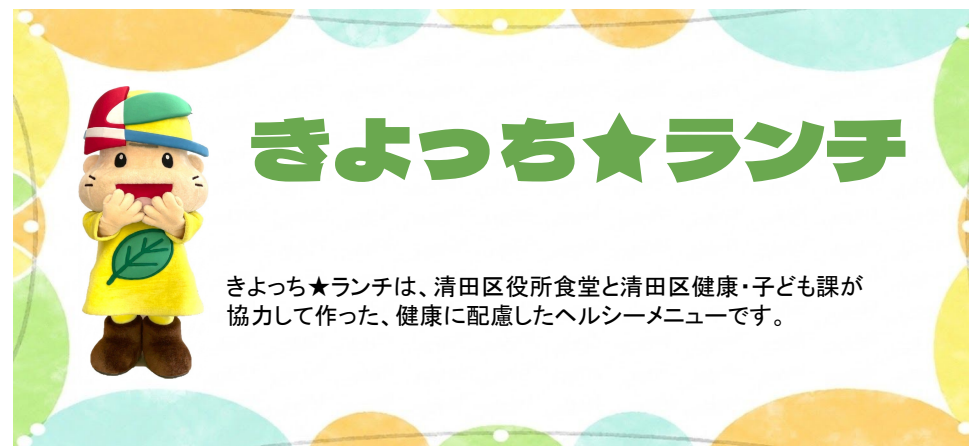
野菜やきのこ、海藻など。体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む。



1日のどこかで果物と牛乳・乳製品を食べるとよりバランスが整います。



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。



6月16日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・タンドリーチキン
- ・もやしとにらのナムル
- ・コロコロ野菜のスープ
- ・白桃ヨーグルトムース

	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	540kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	22.7%	25%程度
食塩相当量	2.4g	3.0g未満
野菜の量	146g	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7月21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