



主食・主菜・副菜を揃えましょう!!

【主食＋主菜】 野菜たっぷりキーマカレー

材料	2人分
豚ひき肉	60g
大豆水煮	60g
たまねぎ	60g
にんじん	60g
パプリカ(黄)	60g
ホールトマト缶	80g
おろしにんにく	小さじ1/2
A カレー粉	小さじ2
粉チーズ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ3/4
ごはん	320g

《作り方》

1. たまねぎ、にんじん、パプリカはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを炒める。
3. 2に豚ひき肉を入れて炒めたら、1の野菜と大豆を加え、強火で炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、トマト缶を加え煮詰める。
5. Aを加えて、味付けをする。
6. 器にごはん、5を盛り付ける。

【デザート】 ヨーグルトミックス

材料	2人分
フルーツミックス缶	100g
ヨーグルト	100g
はちみつ	小さじ1

《作り方》

1. フルーツミックス缶は汁気を切っておく。
2. ヨーグルトにはちみつを加え、よく混ぜる。
3. 1のフルーツ缶を2で和えて、器に盛り付ける。

【副菜】 チョップドサラダ

材料	2人分
ブロッコリー	40g
きゅうり	30g
大根	40g
レッドキャベツ	20g
にんじん	20g
たまねぎ	10g
A きな粉	小さじ2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. たまねぎとにんじんはすりおろす。
2. ゆでたブロッコリーとその他の野菜は、小さめの角切りにする。
3. 1とAを合わせてドレッシングを作る。
4. 2の野菜を3のドレッシングで和えて、器に盛り付ける。

【汁物】 コーンスープ

材料	2人分
クリームコーン缶	60g
卵	1/2個
水	300ml
コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
A 片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1

《作り方》

1. 鍋に水とコンソメを入れ煮立たせたら、コーン缶を加える。
2. 塩、こしょうで味を調えて、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
3. 溶き卵を回し入れて、器に盛り付け、パセリを散らす。

主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

食事を作るとき、選ぶときに、栄養的な働きが異なる料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせることを意識すると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。バランスのよい食事で毎日を元気に過ごしましょう。



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

主食
3



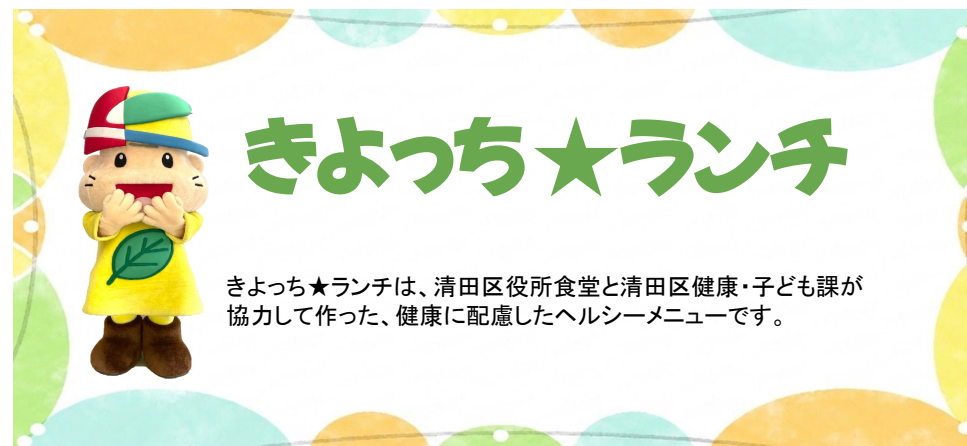
主菜
1

副菜
2

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。



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。



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。

7月21日(火)

【本日の献立】

- ・野菜たっぷりキーマカレー
- ・チョップドサラダ
- ・コーンスープ
- ・ヨーグルトミックス

	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	626kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.2%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g未満
野菜の量	240g	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8月18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