



主食・主菜・副菜を揃えましょう!!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】チキンラタトゥイユ

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	160g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	40g
パプリカ(黄)	30g
パプリカ(赤)	30g
なす	40g
ズッキーニ	40g
ホールトマト缶	200g
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1/4
A [コンソメ]	1個
塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	適量

《作り方》

1. 鶏もも肉はそぎ切りにし、塩、こしょうをする。
2. たまねぎ、パプリカは2cm角に切る。なす、ズッキーニはいちょう切りにする
3. フライパンに油を入れて熱し、つぶしたにんにくを炒める。
4. 1を入れて火が通ったら、2を加え強火で炒める。
5. 野菜がしんなりしたら、トマト缶を加え煮詰める。
6. Aを加えて味付けをする。
7. 皿に盛り付け、パセリをふる。

【副菜】ポテトサラダ

材料	2人分
じゃがいも	100g
にんじん	20g
きゅうり	20g
サラダ菜	10g
A [マヨネーズ]	大さじ1
ヨーグルト	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. じゃがいもは皮をむいて乱切りにしてゆで、水気を切り、熱いうちにつぶす。
2. にんじんはいちょう切りにしてゆでる。きゅうりは輪切りにする。
3. じゃがいも、にんじん、きゅうりを混ぜ合わせ、Aで味付けをする。
4. 器にサラダ菜と3を盛り付ける。

【汁物】枝豆のポタージュ

材料	2人分
枝豆(ゆで)	60g
たまねぎ	30g
バター	小さじ1
牛乳	120ml
水	120ml
コンソメ	1/4個
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. たまねぎはうす切りにし、バターを入れた鍋で炒める。しんなりしたら水と枝豆、コンソメを加えて5分程煮る。
2. 牛乳を加え、沸騰しない程度に温めたらミキサーにかける。
3. 2を鍋に戻して弱火で加熱し、塩、こしょうで味を調える。

【デザート】オレンジのクラッシュゼリー

材料	2人分
みかん缶	20g
オレンジジュース	160ml
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
ゼラチン	4g

《作り方》

1. 水にゼラチンを振り入れふやかしてから、湯せんで溶かす。
2. 鍋にオレンジジュース、砂糖を加え、沸騰しないように温め、1を入れてよく溶かす。
3. バットなどの器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったら、フォークなどで砕き器に盛り付け、上にみかん缶を飾る。



8月は野菜摂取強化月間

「1日3回ベジだべさ」は、野菜摂取量を増やす啓発のため、札幌市が作成したキャッチフレーズです！

1日3回ベジだべさ！



毎日野菜を食べていますか？野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

令和4年札幌市健康・栄養調査の結果から、野菜を食べる回数が多い人ほど、1日の野菜摂取目標量である350gをとれている傾向にあることがわかりました。野菜は1日3回とることを心がけましょう！

地産地消でベジだべさ！

清田区(主に真栄・有明地区)では、「ポーラスターほうれん草」やとうもろこし、トマト、枝豆、なんばん、白ごぼうなどの野菜が生産されています。新鮮でおいしい清田区産の野菜を食べて、この夏を元気に乗り切りましょう！



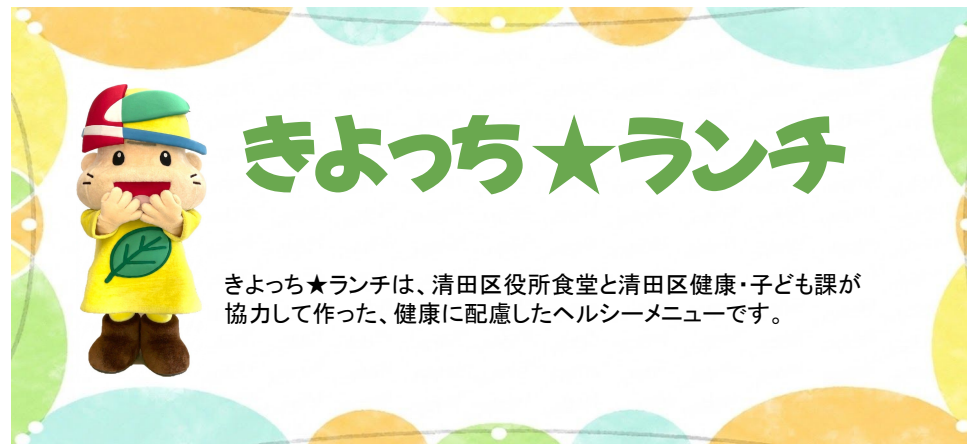
～新鮮・おいしい・安全～



生産者との距離が近いと、旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。また、消費者と生産者の信頼関係を築くことにより、食の安全と安心が確保されます。輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境を守ることに繋がります。



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。

8月18日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・チキンラタトゥイユ
- ・ポテトサラダ
- ・枝豆のポタージュ
- ・オレンジのクラッシュゼリー

	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	630kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	24.0%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g未満
野菜の量	264g	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9月1日(火)です！
※9月は月に2回きよっち★ランチを提供します！

献立作成・問合せ先：清田区健康・子ども課管理栄養士