



主食・主菜・副菜を揃えましょう!!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】豚肉のさっぱりおろしポン酢

材料	2人分
豚ロース肉スライス (皮下脂肪なし)	160g
酒	小さじ1
もやし	100g
レタス	50g
にんにく	1/2かけ
サラダ油	小さじ1
おろしポン酢	
A 大根	60g
ポン酢しょうゆ	大さじ2弱
長ねぎ	14g
柚子胡椒	小さじ1/5
ごま油	小さじ1

《作り方》

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふりかけておく。レタスはちぎっておく。もやしはさっとゆで、水気を切る。
2. にんにく、長ねぎはみじん切り、大根はおろして軽く水気を切る。
3. Aの材料を混ぜ合わせ、おろしポン酢を作る。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
5. 器にレタスを並べ、上にもやしを平らに敷く。その上に4の豚肉を盛り付け、3のおろしポン酢を上からかける。

【デザート】サイダー寒天

材料	作りやすい分量 (6個分)
粉寒天	4g
水	250ml
砂糖	大さじ3
透明のサイダー	250ml
みかん缶	12粒

《作り方》

1. サイダーは常温にしておく。
2. 鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜて中火にかける。かき混ぜながら1～2分沸騰させ、寒天を煮溶かす。砂糖を入れ、よく溶かす。
3. 2を器の半分位まで入れ、みかんを2粒ずつ入れる。サイダーを静かに注ぎ、軽く混ぜて冷蔵庫で冷やし固める。

【副菜】ほうれん草とあさりのごま酢和え

材料	2人分
ほうれん草	120g
えのきたけ	70g
あさりの水煮缶	30g
「ねりごま(白)	小さじ1
砂糖	少々
しょうゆ	大さじ1/2弱
「酢	大さじ1/2

《作り方》

1. ほうれん草はゆでて、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。えのきたけは食べやすい長さに切り、ゆでて水気を切る。
2. ねりごまに砂糖、しょうゆ、酢を少しずつ混ぜ合わせ、ごま酢を作り、1と水気を切ったあさを加えて和える。

【汁物】じゃがいもとコーンのスープ

材料	2人分
じゃがいも	80g
ホールコーン	30g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(乾燥)	少々

《作り方》

1. じゃがいもは一口大に切る。
2. 鍋に水とコンソメ、1を入れて煮る。
3. じゃがいもに火が通ったら、コーンを加え、塩、こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、パセリを散らす。

9月は『食生活改善普及運動月間』です

食塩をとりすぎていませんか？

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

血圧は急に上がるものではなく、長年の食塩のとりすぎが高血圧につながります。早い時期から減塩を始めることが大切です。

札幌市民（成人）の食塩摂取量



男性
10.1g



女性
8.9g

1日の食塩目標量は、
男性7.5g、女性6.5gです。
※日本人の食事摂取基準 2025年版

令和4年札幌市健康・栄養調査より

少しの工夫で おいしく減塩！



できることから
始めてみましょう！

汁物は1日1杯、具沢山に



栄養成分表示で
食塩の量を確認！

栄養成分表示（1食(100g)当たり）

エネルギー	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	1.9 g



レモンや酢などの酸
味を活かす



めん類の汁は残す



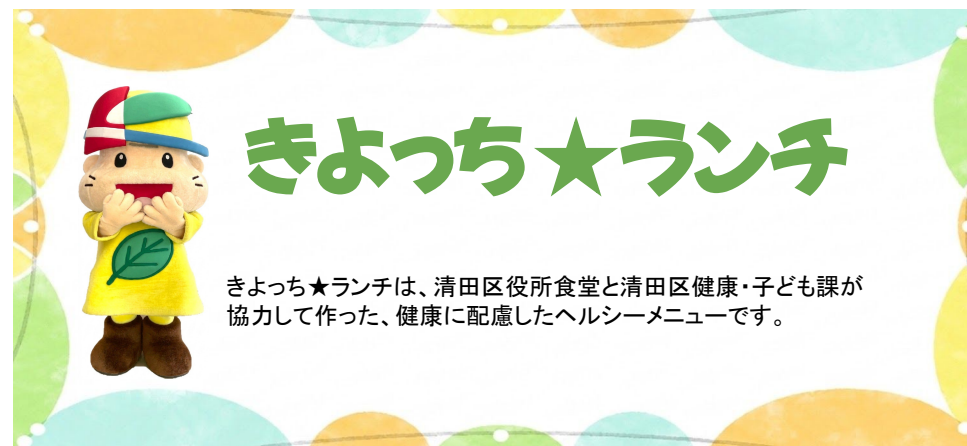
香辛料や香味野菜
の風味を活かす



加工品に含まれる見え
ない食塩量に注意！



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。

9月1日（火）

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・豚肉のさっぱりおろしポン酢
- ・ほうれん草とあさりのごま酢和え
- ・じゃがいもとコーンのスープ
- ・サイダー寒天

	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	613kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	24.4%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	189g	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15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