



主食・主菜・副菜を揃えましょう!!

【主食+主菜】牛肉とごぼうのしぐれ煮丼

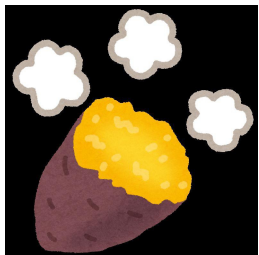
材料	2人分	
ごはん	320g	
牛もも切り落とし	160g	
ごぼう	60g	
まいたけ	40g	
しょうが	10g	
油	小さじ1	
A	しょうゆ	小2・2/3
	砂糖	大1・小1
	酒	小さじ2
	みりん	小2・2/3
	水	60ml
かいわれ大根	1g	

《作り方》

1. ごぼうはさがきにし、水につけてアクを取る。まいたけは小房に分ける。しょうがはせんざりにする。
2. 鍋に油を入れて熱し、しょうがを入れ、香りが出たら牛肉を入れて炒める。
3. 2にごぼうとまいたけも加えて炒める。
4. 3にAを加えて、弱火で汁気が少なくなるまで煮る。
5. 器にごはんを盛り、4のをせ、3等分に切ったかいわれ大根を散らす。

【デザート】焼きいも

材料	4人分
さつまいも	160g



《作り方》

1. さつまいもは水洗いし、濡れたキッチンペーパーで包む。
2. 1の上からラップを隙間なくぴたり巻く。
3. 電子レンジの600Wで1分30秒程加熱する。続けて200W(または解凍モード)で8～10分程加熱する。
4. 竹串がスツと通ったら完成。
5. 食べやすい大きさに切る。

【副菜】白菜の塩昆布漬け

材料	2人分
白菜	80g
にんじん	10g
塩昆布	5g

《作り方》

1. 白菜はざく切り、にんじんはせん切りにする。
2. ビニール袋に1と塩昆布を入れて混ぜ、口をしぼり、しばらくおく。
3. 味が馴染んだら、汁気を切り、器に盛る。

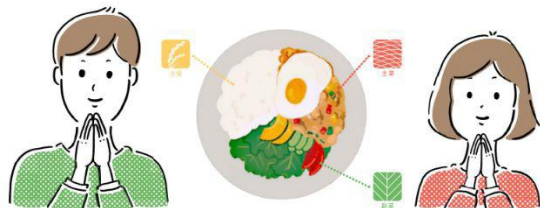
【汁物】みぞれ汁

材料	2人分
だいこん	80g
小揚げ	10g
木綿豆腐	60g
長ねぎ	15g
だし汁	300ml
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
〔片栗粉	小さじ1
〔水	小さじ1
一味唐辛子	適宜

《作り方》

1. だいこんは皮をむいておろし、水気を切る。小揚げは短冊切りにする。木綿豆腐は角切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、塩、しょうゆを入れ、小揚げを加えて煮る。
3. 2に木綿豆腐を加え、水溶き片栗粉も入れてとろみをつける。
4. 大根おろしを加えて混ぜ、長ねぎを加える。
5. 4を器に盛り、一味唐辛子をふる。

9月は『食生活改善普及運動月間』です



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事では、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心に、バランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食

(ごはん・パン・麺類など)

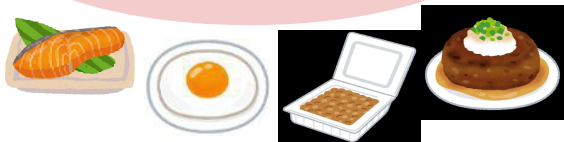
炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーのもとになる。



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

たんぱく質を多く含み、体を作るもとになる。



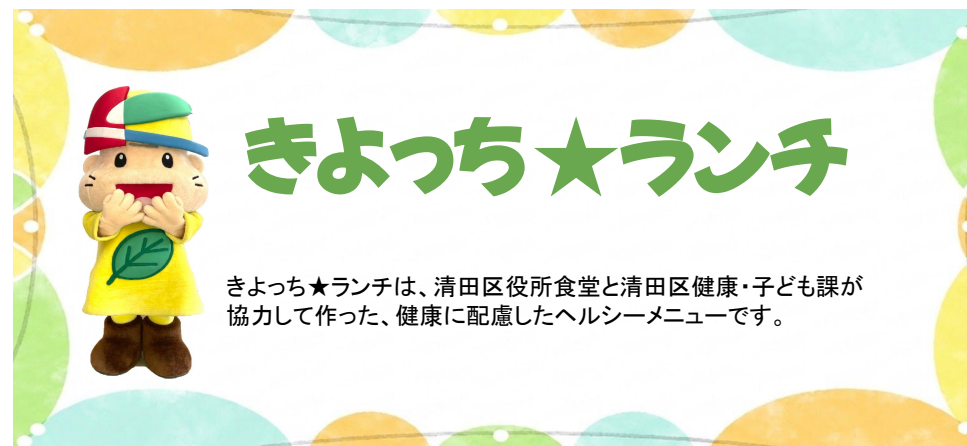
副菜

(野菜・海藻・きのこなど)

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子をととのえる。



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15日(火)

【本日の献立】

- ・牛肉とごぼうのしぐれ煮丼
- ・白菜の塩昆布漬け
- ・みぞれ汁
- ・焼き芋

	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	648kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	25.4%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	128g	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 10月20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