

【主食】ごはん（1人 160g）

【主菜】ガリバタチキン

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	240g
A 酒	小1・1/2
A 塩	少々
A こしょう	少々
薄力粉	適宜
しめじ	50g
にんじん	20g
サラダ油	小さじ2
A しょうゆ	小2・2/3
A 酒	小さじ1
A みりん	小さじ1
A 砂糖	小さじ2
A にんにく	10g
バター	10g

《作り方》
1. 鶏もも肉は一口大に切り、酒をふり、塩、こしょうをして、薄力粉をまぶす。
2. しめじは小房に分ける。にんじんは乱切りにし、ゆでておく。
3. にんにくは皮をむいてすりおろし、Aを混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1を焼く。
5. 4の鶏もも肉に火が通ったら、2とAを加えて炒める。味がなじんだら、仕上げにバターを入れる。

【デザート】オレンジ寒天ゼリー

材料	2人分
オレンジジュース	120ml
水	30ml
粉寒天	0．6g
砂糖	小さじ1
みかん缶(果肉)	20g

《作り方》
1. 鍋にオレンジジュース、水、粉寒天、砂糖を入れてしっかりと加熱し、粉寒天を煮溶かす。
2. 火を止め、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
3. 2にみかんを飾る。

【副菜】グリーンサラダ

材料	2人分
レタス	40g
水菜	10g
きゅうり	40g
赤パプリカ	10g
冷凍むき枝豆	20g
A しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ2/3
A 酢	小さじ1/2
A オリーブ油	小さじ1/2

《作り方》
1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。水菜は3cm長さに切る。きゅうりは輪切りにする。赤パプリカはせん切りにする。冷凍むき枝豆は、さっとゆでる。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 1を合わせ、器に盛り、Aをかける。

【汁物】ポトフ風スープ

材料	2人分
たまねぎ	40g
キャベツ	60g
にんじん	30g
さつま芋	40g
水	300ml
コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》
1. たまねぎとキャベツは大きめの角切りにする。にんじんは小さめの乱切りにする。さつま芋は皮つきのまま半月切りにする。
2. 鍋に水とコンソメ、1を入れて火にかける。
3. 野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。

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。



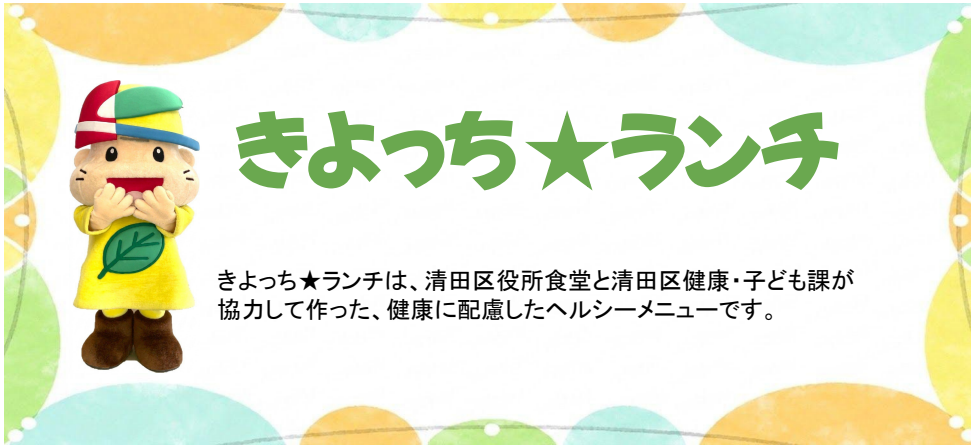
主食3・主菜1・副菜2の割合で



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。

SAPPORO ウェルネス
ウェルネス何スル?
～カラダにイイこと、もう一歩～

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。

10月20日（火）

【本日の献立】
・ごはん
・ガリバタチキン
・グリーンサラダ
・ポトフ風スープ
・オレンジ寒天ゼリー

	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	632kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	23.8%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g未満
野菜の量	140g	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11月17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