

8月は「野菜摂取強化月間」
もっと野菜を食べよう!
1日の目標量は350g



【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】鶏肉と野菜のカレー風味炒め

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	160g
塩	少々
こしょう	少々
キャベツ	100g
ピーマン	1個(30g)
赤パプリカ	40g
ごま油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
オスターソース	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ2
みりん	大1・小1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2

《作り方》

- ① 鶏もも肉は20gずつにそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ② キャベツはざく切り、ピーマンとパプリカは一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、①を焼く。こんがり焼き色がついたら②を加えて炒め合わせる。
- ④ Aを加え、からめるように炒める。

【副菜】油揚げときゅうりの青しそ和え

材料	2人分
油揚げ	20g
きゅうり	60g
戻しわかめ	20g
にんじん	10g
青しそ	2枚
A しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
鶏がらスープ	小さじ1

《作り方》

- ① 油揚げはフライパンで焼いて短冊切りにする。
- ② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。わかめは食べやすい長さに切る。にんじんは細いせん切り、青しそはせん切りにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

【汁物】とうもろこしの和風スープ

材料	2人分
とうもろこし	40g
卵	1/2個
かつおだし	300ml
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
水溶き片栗粉	適量

《作り方》

- ① とうもろこしはゆでて実をそいでおく。
- ② 鍋にかつおだし、とうもろこしを入れて火にかける。
- ③ 沸いたらしょうゆ、塩で味を調べ、溶き卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【デザート】トマトゼリー

材料	2人分
無塩トマトジュース	100ml
粉寒天	1g
オレンジジュース	50ml
砂糖	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1

《作り方》

- ① トマトジュースと粉寒天を鍋に入れて火にかけ、しっかり沸騰させて寒天を煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて火からおろし、オレンジジュース、レモン汁を加える。
- ③ 器に入れて冷やし固める。

主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

バランスの良い食事は、感染症予防の観点からも心がけたいことのひとつですが、細菌やウイルスから体を守る「免疫」には、多くの種類の栄養素が関わっているため、特定の食品をたくさん食べても免疫力は高まりません。

栄養的な働きが異なる料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせせて食べましょう。



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)
体の調子をととのえる
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。



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保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

8月17日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・鶏肉と野菜のカレー風味炒め
- ・油揚げときゅうりの青しそ和え
- ・とうもろこしの和風スープ
- ・トマトゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食当たり)
エネルギー	597kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.8%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	166g	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21日(火)です!

献立作成・問合せ先:清田保健センター管理栄養士