



**★6月は食育月間、毎月19日は食育の日です★**

1日3食、朝食も抜かずに食べ、生活リズムをととのえましょう。また、「さっぽろ食スタイル」にとりくみましょう。本日のヘルシーメニューは、「さっぽろ食スタイル」を取り入れたメニューです。

※「さっぽろ食スタイル」とは…栄養バランスがとれ、北海道の豊かな食材を使用した食事を、「北海道型食生活」と呼びます。札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案しています。

例)「冷蔵保存の必要のない、乾物や缶詰を活用する」「食材を必要なだけ購入し、必要なだけ料理することで、食品ロスを減らす」など。

**和風ドリア**

| 材料   | 分量(4人分)   | 作り方  |
|--|---|--|
| 米<br>押し麦<br>水<br>A { バター<br>かつおぶし<br>しめじ<br>たまねぎ<br>アスパラ<br>油<br>ツナ缶<br>コーン缶<br>米粉<br>B { 豆乳<br>白みそ<br>コンソメ<br>すりおろしにんにく<br>白こしょう<br>パン粉<br>パセリみじん切り | 2合<br>大さじ2<br>2合分+大さじ4<br>20g<br>4g<br>100g<br>1個<br>2本<br>大さじ1<br>2缶<br>小1缶(60g)<br>大さじ4<br>400ml<br>大さじ1/2<br>小さじ2<br>小さじ1<br>2ふり<br>大さじ8<br>小さじ2 | ① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。<br>② しめじは石づきをとり、小房に分ける。たまねぎは縦半分に切り、横に半分にしてからうす切りにする。アスパラは斜めに切る。<br>③ フライパンに油をしき、しめじ、たまねぎをしんなりするまで炒め、アスパラも入れて炒め、次いで汁を切ったツナ、コーンを入れ米粉を振り入れ、なじませる。一度火を止め、Bを入れてよく混ぜる。再び火にかけて混ぜ、とろみがついたらこしょうを加え、火を止める。<br>④ ボウルにごはんを入れ、Aを加え、混ぜ合わせる。<br>⑤ グラタン皿に④を盛り、その上に③をかけ、パン粉とパセリをふり200℃のオーブンで焼き目がつくまで焼く。(トースターでもOK) |

**切干大根とひじきのごま酢あえ**

|  |   |  |
|--|---|--|
| 切干大根(乾燥)<br>ひじき(乾燥)<br>きゅうり<br>カニ風味かまぼこ<br>白すりごま<br>すし酢<br>ごま油 | 30g<br>3g<br>1本<br>4本<br>大さじ1<br>大さじ2<br>小さじ2 | ① 切干大根はよく水洗いし、ひたひたのぬるま湯で10分戻す。その後しっかり水気をきり、3~4cmの長さに切る。ひじきは水戻してから3分ゆで、ざるにあげる。きゅうりは細いせん切りにする。かまぼこは細く割いておく。<br>② ボウルに切干大根を入れてほぐしてから、他のすべての材料を入れ、あえる。 |
|--|---|--|

**えのきとねぎのスープ**

|  |  |  |
|--|--|--|
| えのきだけ<br>長ねぎ<br>にんじん<br>すりおろししょうが<br>鶏がらスープの素<br>水<br>塩<br>黒こしょう | 80g<br>40g<br>40g<br>小さじ1/2<br>小さじ2<br>600ml<br>小さじ1/4<br>適宜 | ① えのきだけは石づきをとり、2cmに切る。長ねぎは小口切り、にんじんはせん切りにする。<br>② 鍋にスープの素、水、えのき、にんじんを入れて火にかけ、煮立ったら長ねぎ、しょうがを加え、塩、黒こしょうで味をととのえる。 |
|--|--|--|

**果物**

|           |                   |             |
|-----------|-------------------|-------------|
| パイナップル(生) | 小サイズ<br>1人1/12個ずつ | 食べやすくカットする。 |
|-----------|-------------------|-------------|

**☆本日の栄養価☆**

エネルギー:644kcal たんぱく質:22.5g 脂肪エネルギー比:20.1% 食塩相当量:2.9g 野菜の量:131g