



ヘルシー一定食



毎月1日は
「野菜の日」

【8月20日のメニュー】

- ・カラフル夏野菜のハヤシライス
- ・さっぱりサラダレモン風味
- ・パイン入りオレンジゼリー

	ヘルシーメニュー基準	左記メニューの栄養価
エネルギー	500~650kcal	645kcal
脂質 (脂肪エネルギー比)	13.8~18.0g (25%)	15.3g (21.3%)
食塩相当量	3.0g	2.1g
野菜量	100g以上	170g

バランスよく食べるには、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です！

主食

ごはん・パン・めん類など
主に炭水化物が多く含まれているもの



体を動かしたり頭を働かせるエネルギー源

主菜

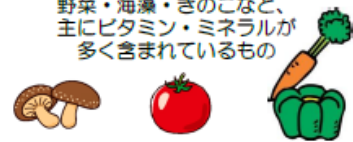
肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質が多く含まれているもの



血や肉をつくるはたらきがある

副菜

野菜・海藻・きのこなど、
主にビタミン・ミネラルが
多く含まれているもの



体の調子をととのえるはたらきがある

8月は「野菜摂取強化月間」です

もっと野菜をたべよう

野菜のとり方チェック！

- ☐ 朝・昼・夕、3食とも野菜を食べている
- ☐ 野菜は（小鉢で）1日5皿食べている
- ☐ 生野菜だけでなく、加熱した野菜も食べている
- ☐ 外食や弁当を食べるときは、野菜も食べるようにしている

当てはまるものが多いほど Good！



旬野菜 スズキーニを使って



ズズキーニのチーズ焼き

オリーブ油を熱したフライパンに輪切りにしたズズキーニを入れて焼き、粉チーズをふる。

ズズキーニのサラダ

輪切りズズキーニ＋せん切りにんじん＋スライスたまねぎに塩をふりかけ、水気をしぼり、ツナ缶と混ぜる。

旬野菜 きゅうりを使って



きゅうりのからし漬け

ビニール袋にしょうゆ、練りがらしを入れ、薄切りにしたきゅうりを入れてもむ。

きゅうりとナッツの炒め物

鍋にごま油を熱し、一口大の鶏肉を炒める。乱切りにしたきゅうりとピーナッツを加えて炒め、鶏ガラだしの素としょうゆで調味する。



献立・パンフレット作成：手稲区健康・子ども課管理栄養士

ヘルシー定食

※献立や食材等は仕入れの都合上、変更することもあります。

材 料 名	分 量(2人分)	作 り 方
カラフル夏野菜のハヤシライス(主食)(主菜)(副菜)		
米	1合	① 米は普通に炊く。 ② 豚もも薄切り肉は一口大に切る。 トマトは湯むきし、大きめのざく切りにする。 たまねぎは薄切り、ズッキーニは輪切りにする。 しめじは石づきを取り、小房に分ける。 赤、黄パプリカは角切りし、さっとゆでる。 ③ 鍋に赤ワインを入れ火にかけ、アルコールをとばし、デミグラスソースを入れて煮立たせる。トマトを加え、つぶしながら10分程度、煮詰める。 ④ ③にトマトケチャップと中濃ソースの1/2量を加える。 ⑤ フライパンにバターの1/2量を熱し、豚もも薄切り肉を炒める。火がとおったら、塩、こしょうをして④のソースに加える。 ⑥ ⑤のフライパンに残りのバターを熱し、たまねぎ、ズッキーニ、しめじを炒め、④のソースに加える。 残りのトマトケチャップと中濃ソースも加えて調味する。 ⑦ 皿にごはんを盛り、ソースをかけ、彩りに赤、黄パプリカを散らす。
豚もも薄切り肉	120g	
トマト	60g	
たまねぎ	60g	
ズッキーニ	60g	
しめじ	30g	
赤パプリカ	10g	
黄パプリカ	10g	
バター	16g	
塩・こしょう	少々	
赤ワイン	50ml	
デミグラスソース缶	100g	
トマトケチャップ	大さじ1・1/3	
中濃ソース	大さじ1・1/2	
さっぱりサラダレモン風味(副菜)		
だいこん	40g	① だいこんは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。 ② Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ③ ②にだいこんときゅうりを漬ける。 ④ 器にちぎったレタスをしき、③を盛り、ミニトマトを飾る。
きゅうり	30g	
レタス	30g	
ミニトマト	4個	
オリーブ油	小さじ1	
酢	小さじ1	
レモン果汁	小さじ1・1/2	
砂糖	小さじ1・1/3	
塩	少々	
黒こしょう	少々	
パイン入りオレンジゼリー		
パイン缶果肉	40g	① パイン缶果肉は8等分に切り、器に入れる。 ② 鍋にオレンジジュースを入れて温め、粉ゼラチンを振り入れてよく混ぜる。(粉ゼラチンの扱いは製品の表示とおりに) ③ ②を①の器に入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
オレンジジュース	160ml	
粉ゼラチン	4g	

