



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん(1人160 g)

【主菜】みそ煮込みハンバーグ

材料	2人分
豚ひき肉(赤身)	130g
塩	少々
玉ねぎ	50g
木綿豆腐	75g
卵	1/2個
A おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
パン粉	20g
しめじ	25g
エリンギ	25g
油	小さじ2
だし汁	150ml
B ケチャップ	大さじ1
みそ	小さじ2
〈付け合わせ〉	
ブロッコリー	30g
じゃがいも	100g
ミニトマト	2個

《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. しめじは小房に分ける。エリンギは縦半分にし、薄切りにする。
3. ブロッコリーは小房に分ける。じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
4. 3を耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
5. ボウルにAを入れて混ぜ、豚ひき肉と塩を加えてよく混ぜる。粘り気が出てきたら、1を加えてさらに混ぜ、2等分にして形を整える。
6. フライパンに油を入れて熱し、5を入れて蓋をして2～3分焼いたら裏返し、空いているところに2を加え蓋をして2～3分焼く。
7. 蓋をとり、Bを加えて煮る。
8. 器にハンバーグを盛り、Bをかけて、付け合わせを添える。

【副菜】オクラと大根のサラダ

材料	2人分
オクラ	40g
大根	80g
コーン(缶詰)	10g
にんじん	5g
ポン酢しょうゆ	小さじ2
かつお節	1g

《作り方》

1. オクラは塩でもみ、ゆでて水にとり冷まし、輪切りにする。
2. 大根とにんじんはせん切りにする。
3. ボウルに1、2、コーン、かつお節を混ぜ合わせ、ポン酢しょうゆで和える。

【汁物】もやしと豆苗のスープ

材料	2人分
もやし	20g
豆苗	10g
えのきたけ	20g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. 豆苗は長さを半分に切る。えのきたけは石づきを取って半分に切る。
2. 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて煮立て、もやしと1を加えて煮る。
3. 野菜に火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

【デザート】いちご豆乳プリン

材料	2人分
いちごジャム	16g
豆乳	60g
水	40ml
砂糖	小さじ2
粉ゼラチン	2g
水	適量
いちごジャム(飾り用)	4g

《作り方》

1. ゼラチンは製品の表示のとおり水でふやかしておく。
2. 鍋にジャム、豆乳、水、砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。
3. 2の火を止め、かき混ぜながら1を加え、よく溶かす。
4. 器に注いで、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固め、ジャム(飾り用)をのせる。

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

主食
3



主菜
1

副菜
2

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。



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。



3月17日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・みそ煮込みハンバーグ
- ・オクラと大根のサラダ
- ・もやしと豆苗のスープ
- ・いちご豆乳プリン

	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	638kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.4%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	136g	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。



次のきよっち★ランチは4月21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