

栄養士さんの元気レシピ

北九州の豊かな未来に向けて 食べて健康！みんなで実践！



◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

第三次北九州市食育推進計画

本市では、市民一人ひとりが健全な食生活の実践により生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことができるよう、「第三次北九州市食育推進計画」を策定し、引き続き食育を進めてまいります。

◆地元を食べよう北九州◆



地元で生産されたものを地元で消費するという考えや行いを「地産地消」といいます。北九州市は、海・山・大地から四季折々の食材が届く恵まれた街です。

地元でとれる食材は鮮度抜群、おいしく、栄養も豊富、生産者の顔が見える安心・安全な食材です。また、輸送コストや鮮度を保つ燃料消費が減らせ、環境にもやさしいです。

【地産地消のよいところ】



新鮮

とれたて、
美味しい

安心

作る人と食べる
人の顔が見える

食育

地元の食材を知り、
食の大切さを伝える

元気

農林水産業の
活性化、地域の
食文化を知る

環境

農地、山や海
などの環境が
守られる

北九州市 HP
「地元いちばん」
<https://www.jimoto1ban.jp>

北九州市の農産物

「大葉しゅんぎく」



「小葉しゅんぎく」



「キャベツ」「トマト」

「ブロッコリー」



「はくさい菜」など

◆食品の表示を活用しましょう◆

食品を選ぶ時に、何をみますか？

生鮮食品には産地、加工食品には賞味期限、原材料、栄養成分表示などの表示があります。

例えば、農産物は新鮮、安心、美味しい北九州市産のものを、加工食品は、栄養成分表示（エネルギーや食塩相当量など）を見て選び、健康づくりに役立てましょう。



栄養成分表示（100gあたり）

エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

本計画では、
●市内産・県内産を
買うようにしている
者の割合の増加を
目指します。
●健康に悪影響を
与えない食品の選
び方や調理につ
いての知識があ
る者の割合の
増加を目指します。



今月（令和3年1月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） 豚肉のトマトクリーム煮
- （副菜） レタスのシーザーサラダ
- （おやつ） ゆずケーキ



今月の献立のポイント

「豚肉のトマトクリーム煮」は、豚肉や野菜、乳製品が一皿でとれるボリュームたっぷりのメニューで、寒い日におすすめの煮込み料理です。

「レタスのシーザーサラダ」のクルトンは、フランスパンを使い、オーブントースターで簡単にできます。

今月の食塩相当量は

1.5g

～塩分は1日男性7.5g未満
女性6.5g未満を目標に～
（おやつを除く）

今月の野菜量は

125g

～野菜は1日350g以上を目標に～
（おやつを除く）

献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
597cal	21.4g	17.1g	85.4g	101mg	1.2mg	1.5g

※おやつを除く

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準（2020年版）を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。
捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主菜) 豚肉のトマトクリーム煮

材料	分量 (2人分)
豚もも薄切り肉	120g
たまねぎ	40g
ピーマン	30g
れんこん	30g
パセリ	0.5g
サラダ油	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
牛乳	80ml
トマト水煮 (缶)	50g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



作り方

- ① 豚肉は3~5cm長さに切る。
- ② たまねぎはくし切り、ピーマンは乱切りにする。
れんこんは皮をむいて3mm厚さのいちょう切りにし酢水 (分量外) にさらし、水けをきる。パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉の表面を焼く。たまねぎ、ピーマン、れんこんを加えてたまねぎが透き通るまで炒める。
- ④ 小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、トマト水煮、塩、こしょうを加えてとろみがつくまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	181kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	8.8g
炭水化物	9.8g
カルシウム	60mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.9g

(副菜) レタスのシーザーサラダ

材料		分量 (2人分)
レタス		60g
ミニトマト		4個 (40g)
フランスパン		20g
オリーブ油		小さじ1/2
A	粉チーズ	小さじ2
	オリーブ油	大さじ1
	レモン果汁	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/4
	塩	0.7g
	こしょう	少々



作り方

- ① レタスは1枚ずつはがして洗い、氷水に5分ほどつけて、ぱりっとさせる。水けをしっかりきり、一口大にちぎる。
ミニトマトはへたを除き、4等分に切る。
- ② クルトンを作る。フランスパンは1.5cm角に切り、ボウルに入れ、オリーブ油を絡めて、アルミホイルを敷いたオーブントースターの天板に並べ、こんがりとするまで3~4分焼く。
- ③ Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①、クルトンを入れ、ドレッシングで和える。

1人分栄養価	
エネルギー	114kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	7.8g
炭水化物	8.8g
カルシウム	36mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.6g

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ) ゆずケーキ

材料		分量 (8個分)
A	小麦粉	50g
	コーンスターチ	10g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
B	バター	50g
	グラニュー糖	50g
	卵	1個
	ゆずの皮	8g
	ゆず果汁	10ml
	アルミカップ (厚手8号)	8枚



作り方

- ① Aをあわせてふるっておく。
- ② ゆずの皮は1cm長さのせん切りにする。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ、とき卵を少量ずつ加えて混ぜる。①を振り入れ、混ぜ合わせ、ゆずの皮と果汁を加え混ぜる。
- ④ アルミカップに流し入れ180℃のオーブンで約15分焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	109kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	5.8g
炭水化物	12.5g
カルシウム	12mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.2g