

(主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜)豚肉と野菜のさっぱり蒸し

豚もも薄切り肉	120g	① 豚肉は4~5cm長さに切る。
梅干し	10g	② 梅干しは種を除いて細かくたたき、Aと合わせ、①に加えてよくもむ。
オイスターソース	小さじ1	③ たまねぎは薄切りにする。
ごま油	小さじ1	④ 長いものは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにする。
かたくり粉	小さじ1	⑤ オクラはへたを切り落として、縦半分にする。エリンギは適当な長さに切り、薄切りにする。
酒	小さじ1	⑥ アルミホイルにたまねぎ、エリンギ、長いも、②、オクラの順におき、包む。
しょうゆ	小さじ1/2	⑦ 220℃のオーブンで10~15分ほど焼く。
砂糖	小さじ1/3	
たまねぎ	60g	
長いも	60g	
オクラ	30g	
エリンギ	40g	
アルミホイル	適宜	

(副菜)なすとトマトのシンプル炒め

なす	60g	① なすはへたを取り、皮をところどころむき、乱切りにする。トマトはくし型に切る。
トマト	60g	② フライパンに油とにんにくを入れて熱し炒める。香りがでたら、なすを加え炒め、しょうゆを加える。
にんにく	1.2g	③ ②にトマトを加え、さらに炒め、砂糖、塩で調味し、水溶きかたくり粉をまわし入れ、とろみをつける。
サラダ油	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2/5	
砂糖	小さじ1/6	
塩	0.4g	
かたくり粉	小さじ1/5	
水	小さじ2/5	

(副菜)ひよこ豆とベーコンの塩炒め

ベーコン	40g	① ベーコン、小松菜は1cm幅に切る。
小松菜	100g	② フライパンにオリーブ油とベーコンを入れて中火にかける。ベーコンから脂が出てきたら、小松菜と、ひよこ豆を加えてさっと炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
ゆでひよこ豆	60g	
オリーブ油	小さじ1/2	
こしょう	少々	
塩	0.2g	

一人分栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
豚肉と野菜のさっぱり蒸し	176	11.8	7.8	13.1	32	0.9	11	0.62	0.20	6	512	1.0
なすとトマトのシンプル炒め	42	0.5	2.9	2.7	8	0.2	16	0.03	0.02	6	137	0.4
ひよこ豆とベーコンの塩炒め	96	6.3	3.7	6.7	101	1.9	131	0.21	0.15	27	403	0.6
合計	586	22.9	15.1	81.5	147	3.7	158	0.93	0.39	39	1141	2.0

※栄養価は調味料等残量も考慮し計算

献立の栄養価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(参照エクササイズガイド2006)18歳から64歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全体量の調整は主食で行いましょう。

北九州市のホームページに写真も一緒に掲載されています。『北九州市 栄養士さんの元気レシピ』(毎月1日更新)で検索!





8月31日は
野菜の日!

◆◆◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆◆◆

毎日プラス一皿の野菜



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!

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、私たちの健康に必要な栄養素が豊富に含まれています。1日にとりたい野菜の目標量は「350g」ですが、あと一皿分(約70g)足りていないと言われています。毎日の食事に「野菜をプラス一皿」してみませんか?

野菜350gほどのくらい?

生の野菜だと



料理にすると
約5皿



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



サラダ



きんぴらごぼう



野菜スープ

野菜の上手なとり方

- ◇毎食1皿以上、1日5皿以上食べることを目指しましょう。
- ◇加熱調理で食べやすく
生より、加熱するとカサが減り、たくさん食べられます。
- ◇汁ものは具たくさんに
みそ汁やスープ類に旬の野菜をたくさん入れましょう。
- ◇外食、弁当や総菜選びも意識して
一品料理より定食や野菜の多いメニューを選びましょう。

野菜を手軽に～工夫してもう一品

- ◇忙しい時は、冷凍野菜やカット野菜を上手に利用。
- ◇電子レンジを使って下ゆでや調理を簡単に。
- ◇時間がある時に常備菜(きんぴら、煮物等)を準備。

旬を大切に、菜食(=野菜を多く食べること)は環境にも優しい!

食べ物には最もおいしく栄養価の高い時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中で普通に育てた野菜がとれる季節です。地域の旬の食材を食べることは、生産・輸送・保存にかかるエネルギーを低く抑えることができ、環境にも優しいです。8月が旬の夏野菜を食べましょう。旬の夏野菜:トマト、枝豆、なす、きゅうり、かぼちゃ、スイートコーン、モロヘイヤなど

今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

「さっぱり蒸し」は疲労回復効果のあるビタミンB1が多い豚肉を梅味でさっぱり食べられる料理です。副菜には夏野菜が多い料理を組み合わせました。暑さで疲れやすく食欲が低下しやすい時期ですが、バランスよく食べ、夏を乗り切りましょう。

食塩相当量は
2.0g
～塩分は1日男性7.5g未満
女性6.5g未満を目標に～

野菜量は
156g
～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつに適量を知ろう! ぶどうゼリー (4個分)

(材料)

粉ゼラチン 5g
水 大さじ3
ぶどうジュース(100%) 200ml
砂糖 大さじ1
90mlカップ 4個

(作り方)

- ① ゼラチンを水に振り入れて、ふやかす。
- ② 鍋にぶどうジュース、砂糖を入れて火にかける。
- ③ 砂糖が溶けたら火を止め、①を加えて余熱で溶かす。
- ④ 鍋底を氷水にあて、混ぜながらとろみがつくまで冷やす。
- ⑤ 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー	36	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	0.1	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	0	g

(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。)