

栄養士さんの元気レシピ

春献立— 1

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 揚げない酢鶏
- (副菜) 春野菜とコーンの重ね煮
- (副菜) えびとスナップえんどうのごま風味
- (おやつ) にんじん牛乳白玉



※ おやつレシピは別のページで紹介しています。

献立のポイント

「揚げない酢鶏」は、皮なしの鶏もも肉を揚げずに焼くことで、エネルギーを抑えています。玉ねぎやキャベツ、スナップえんどうなど、春野菜をたっぷり使った献立の組み合わせです。

この献立の	食塩相当量は	2.1 g
		食塩相当量は1日 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満を目標に
	野菜量は	125 g
		野菜は1日 350g以上を目標に

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
549 kcal	19.2 g	14.3 g	79.0 g	94 mg	2.1 mg	2.1 g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※おやつを除く

※ メニューは、日本人の食事摂取基準(2025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。1日に必要な栄養量には個人差があります。年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう。

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

■ 第四次北九州市食育推進計画 ■

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/17200522.html>



食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



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!

栄養士さんの 元気 にピ

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 揚げない酢鶏

鶏もも肉(皮なし)	120g	① 鶏肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶす。
かたくり粉	大さじ1/2	② たまねぎ、ピーマンは一口大に切る。 にんじんは乱切りにし、ゆでる。
たまねぎ	30g	しいたけは軸を切り、一口大に切る。
ピーマン	20g	③ フライパンに油を熱し、中火で①を焼く。
にんじん	30g	④ 鶏肉を取り出し、たまねぎを入れ、透き通るまで炒める。
しいたけ	15g	にんじん、ピーマン、しいたけを加えて炒める。
水	60ml	⑤ Aを混ぜ合わせて加え、とろみがつくまで煮る。 鶏肉を戻し入れ、ひと煮立ちさせる。
トマトケチャップ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	大さじ1/2	
こしょう	少々	
かたくり粉	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	

(副菜) 春野菜とコーンの重ね煮

キャベツ	50g	① キャベツは芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。 じゃがいも、にんじんは5mm厚さ、3cm長さの細切りにする。
じゃがいも	50g	
にんじん	20g	
ホールコーン(缶)	20g	② 鍋を火にかけ、半量のバターを溶かし、キャベツの芯、 キャベツの葉、にんじん、じゃがいも、コーンの順にのせ、 コーンの缶汁、水、塩、残りのバターを加える。
ホールコーン(缶汁)	あわせて 100ml	
水		
バター	小さじ1	③ 落としがたをして、煮立ったら弱火にし、15分位煮る。
塩	小さじ1/6	

(副菜) えびとスナップえんどうのごま風味

えび	2尾(30g)	① えびは殻と背わたを除き、半分に切る。ポウルにAと 合わせ入れてもみ、5分おいて熱湯でさっとゆでる。
酒	小さじ1/2	② スナップえんどうはすじを取って下ゆでし、 長さを半分に切る。
かたくり粉	小さじ1/2	③ フライパンに油を熱し、スナップえんどうを入れ、 塩を加えて色よく炒める。
スナップえんどう	80g	④ えびを加えて手早く炒め、こしょうをふり、すりごまを 加えて混ぜる。
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
白すりごま	大さじ1	

一人分栄養価

※栄養価は調味料等の残量も考慮して計算しています。

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
揚げない酢鶏	162	10.6	8.5	9.7	14	0.6	120	0.11	0.15	12	344	1.0
春野菜とコーンの重ね煮	45	0.8	1.6	5.2	15	0.2	81	0.04	0.03	18	194	0.6
えびとスナップえんどうのごま風味	70	3.5	3.5	5.1	59	0.6	14	0.08	0.05	17	112	0.5
合計	549	19.2	14.3	79.0	94	2.1	215	0.30	0.25	47	739	2.1

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2025年版)を参考に、あまり運動していない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。

この献立の

食塩相当量は **2.1** g
食塩相当量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜量は **125** g
野菜は1日350g以上を目標に