

栄養士さんの 元気 にぴ

- (主食) 菜の花ずし
- (主菜) 豆腐バーグ
- (副菜) 小松菜とツナのからし和え
- (おやつ) いちごミルクかん



※ 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

主食は季節の食材「菜の花」を使った混ぜずしです。ひき肉に豆腐を加えたボリュームたっぷりの「ハンバーグ」、からしの風味を活かし、しょうゆを控えてもおいしく食べられる「小松菜とツナのからし和え」の組み合わせです。

この献立の	食塩相当量は	2.0 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	120 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
544 kcal	22.9 g	17.3 g	69.5 g	234mg	4.5 mg	2.0 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。



※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 にしび

(材料:2人分)

(主食)菜の花ずし

- | | | | |
|---|---------|---------|--|
| | 米 | 150g | ① 米は昆布を入れて、普通に炊く。 |
| | だし 昆布 | 4g | Aを合わせ、すし酢をつくる。 |
| A | 砂糖 | 小さじ1 | ② ちりめんじゃこは、熱湯をかけ水けをよく切り、①の酢につけておく。 |
| | 塩 | 小さじ1/6 | ③ 厚手の鍋に油を熱し、Bの卵をほぐして入れ、いり卵をつくる。 |
| | 酢 | 大さじ1 | ④ 菜の花は堅い部分を除き、色よくゆでて、水けをしぼる。先の部分は取っておき、その他はあらかじめ刻む。 |
| | ちりめんじゃこ | 10g | ⑤ ご飯にすし酢をかけて混ぜ、いり卵、刻んだ菜の花、すりごまを加えて混ぜ、菜の花の先を2つに割いて上に飾る。 |
| B | 卵 | 1個 | |
| | 砂糖 | 小さじ1/3 | |
| | サラダ油 | 小さじ1/2 | |
| | 菜の花 | 2本(20g) | |
| | 白すりごま | 大さじ1 | |

(主菜)豆腐バーグ

- | | | | |
|---|--------|---------|--|
| | 鶏ひき肉 | 100g | ① ボウルにひき肉、豆腐、Aを入れる。ピーマンとにんじんはみじん切りにして加え、全体を混ぜる。 |
| A | 絹ごし豆腐 | 80g | ② ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。 |
| | かたくり粉 | 小さじ2 | ③ フライパンに油を熱し、①をスプーンですくって落とす。片面を2分間焼き、ひっくり返してもう片面もさらに2分間焼く。 |
| | マヨネーズ | 小さじ1 | ④ ③を皿に盛り、②とミニトマトを添える。 |
| | 塩 | 小さじ1/4 | |
| | ピーマン | 10g | |
| | にんじん | 10g | |
| | サラダ油 | 大さじ1/2 | |
| | ブロッコリー | 40g | |
| | ミニトマト | 4個(40g) | |

(副菜)小松菜とツナのからし和え

- | | | | |
|--|---------|--------|--|
| | 小松菜 | 100g | ① 小松菜はゆでて水けを絞り、食べやすい長さに切る。にんじんは、細切りにし、ゆでる。 |
| | にんじん | 20g | ② 練りからしはしょうゆで溶いておく。 |
| | ツナ水煮(缶) | 30g | ③ 汁けをきったツナに①、②を加えて和える。 |
| | しょうゆ | 小さじ2/3 | |
| | 練りからし | 小さじ1/3 | |

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
菜の花ずし	345	9.7	5.8	60.8	95	1.6	88	0.12	0.16	13	179	0.8
豆腐バーグ	174	10.4	11.2	6.6	49	1.3	86	0.14	0.16	39	360	0.8
小松菜とツナのからし和え	25	2.8	0.3	2.1	90	1.6	201	0.06	0.08	20	321	0.4
合計	544	22.9	17.3	69.5	234	4.5	375	0.32	0.40	72	860	2.0

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 **2.0 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 **120 g**
野菜は1日350g以上を目標に