

栄養士さんの 元気レシピ

春献立— 3

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) あさりとにらの韓国風卵焼き
- (副菜) 春キャベツとベーコンの蒸し煮
- (副菜) 若竹汁
- (おやつ) ブラマンジェ



※ 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

春が旬の食材をたっぷり使った献立です。焼く・蒸す・煮るなど様々な調理法の献立を組み合わせることで、脂質・食塩相当量が過多にならないよう工夫しています。

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	122 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
556 kcal	19.5 g	17.2 g	74.6 g	145 mg	8.7 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。



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)あさりとにらの韓国風卵焼き

あさり水煮	40g	① にらは1~2cm長さに切る。
にら	60g	② 赤ピーマンは3mm幅の細切りにする。
赤ピーマン	20g	③ ボウルにあさり、①、②を入れ、小麦粉をまんべんなくまぶし、溶き卵と薄口しょうゆを加え混ぜる。
小麦粉	大さじ2	
卵	2個	
薄口しょうゆ	小さじ2/3	④ フライパンにごま油を熱し、③を薄く流し入れ、両面を焼き、食べやすく切る。
ごま油	小さじ2	

(副菜)春キャベツとベーコンの蒸し煮

キャベツ	120g	① キャベツは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
ベーコン	20g	② 鍋にバターを入れ、①を入れて炒める。Aを加えてふたをし、弱火で3分程度蒸し煮する。
バター	5g	ふたを取り、水けがなくなるまでさらに煮る。
A { 白ワイン	小さじ2	③ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。
	酢	
塩	0.4g	
パセリ	1g	

(副菜)若竹汁

ゆでたけのこ	40g	① たけのこは薄切りにする。わかめは水でもどし、水けをきる。豆腐は1.5cm角に切る。
乾燥わかめ	2g	ねぎは小口切りにする。
絹ごし豆腐	60g	② 鍋にだし汁、たけのこを入れて火にかけ、沸騰したら、Aで調味し、わかめ、豆腐を入れてひと煮し、ねぎを加えて火を止める。
葉ねぎ	4g	
だし汁	240ml	
A { 塩	小さじ1/6	
	薄口しょうゆ	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
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
あさりとにらの韓国風卵焼き	175	10.6	9.4	11.2	65	7.1	213	0.07	0.28	23	264	0.7
春キャベツとベーコンの蒸し煮	76	1.7	5.7	2.8	29	0.3	19	0.07	0.03	29	150	0.4
若竹汁	33	2.9	1.4	1.6	45	0.6	9	0.05	0.05	3	264	0.9
合計	556	19.5	17.2	74.6	145	8.7	241	0.26	0.38	55	767	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

野菜量は **122** g

食塩相当量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜は1日350g以上を目標に