

栄養士さんの 元気レシピ

春献立— 5

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豚肉のパン粉焼き
- (副菜) ザーサイの白和え
- (副菜) ジンジャーオニオンスープ
- (おやつ) 紅茶ケーキ



※ 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

「豚肉のパン粉焼き」は、オーブントースターで手軽に調理でき、揚げ物の場合と比べ、油の量が少なくすみます。ザーサイの漬物を使った白和えは調味料いらずで手軽に作れます。「ジンジャーオニオンスープ」はしょうがにからだを温める効果があり、冷えの改善にピッタリです。

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	131 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
578 kcal	24.7 g	16.8 g	76.9 g	150 mg	3.0 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) 豚肉のパン粉焼き

豚ヒレかたまり肉	120g	① 豚肉は6枚(約1cm厚さ)に切り、真ん中に切れ目を入れ、表面にAをふる。
塩	0.8g	② チーズを6等分に切り、①の肉の切れ目にチーズ1切れをはさむ。(1人3個)
A { こししょう	少々	
スライスチーズ	1枚	③ フライパンでパン粉をきつね色になるまでからいりする。
パン粉	20g	
小麦粉	小さじ2	④ ②に小麦粉、溶き卵、③を順につけて、オーブントースターで5~6分焼く。
卵(溶き卵)	1/5個	
赤ピーマン(パプリカ)	30g	⑤ 赤ピーマンは、くし型に切り、ゆでて水けをきる。
ブロッコリー	50g	
マヨネーズ	小さじ2	⑥ ブロッコリーは小房に分け、ゆでて、水けをきる。
		⑦ 器に④を盛り付け⑤、⑥、マヨネーズを添える。

(副菜) ザーサイの白和え

木綿豆腐	80g	① にんじんはいちよう切り、きゅうりは半月切りにする。ザーサイは粗みじんに切る。
にんじん	20g	② ①をごま油で炒める。
きゅうり	40g	
ザーサイ	10g	③ 豆腐はゆでて、水けをきる。
ごま油	小さじ1	④ ③をくずし、②と和える。

(副菜) ジンジャーオニオンスープ

たまねぎ	100g	① たまねぎは薄切り、しょうがはせん切りにする。
しょうが	10g	② ベーコンは1cm幅に切る。
ベーコン	10g	③ 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンをかりかりになるまで炒め、取り出しておく。
オリーブ油	小さじ1	
コンソメ	2g	④ ③の鍋に①を加えて全体があめ色になるまで炒め、コンソメ、水を加えて煮る。
水	240ml	
こしょう	少々	⑤ こしょうで味をととのえ、器に盛り、③とみじん切りにしたパセリを散らす。
パセリ	2g	

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
豚肉のパン粉焼き	194	16.3	8.4	12.3	79	1.2	71	0.87	0.29	61	437	0.9
ザーサイの白和え	54	3.0	3.8	1.3	52	0.8	75	0.05	0.03	3	145	0.7
ジンジャーオニオンスープ	58	1.1	3.9	4.3	13	0.3	7	0.05	0.02	7	111	0.5
合計	578	24.7	16.8	76.9	150	3.0	153	1.04	0.36	71	782	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

野菜量は 131 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