

栄養士さんの 元気 にしび

春 献立ー 6

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 魚と野菜のみそマヨネーズ焼き
- (副菜) たけのことふきの煮物
- (副菜) にんじんのサラダ
- (おやつ) いちごムース



※ 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

主菜の「魚と野菜のみそマヨネーズ焼き」は、みそマヨネーズにたっぷりの薬味を加えて魚にのせて焼きます。焼いたみそが香ばしく、満足感の得られる1品です。副菜には旬の野菜を使った煮物やサラダを組み合わせ、春を感じるメニューとなっています。

この献立の	食塩相当量は	1.7 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	130 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
524 kcal	19.2 g	12.1 g	77.7 g	70 mg	1.9 mg	1.7 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) 魚と野菜のみそマヨネーズ焼き

白身魚	60g×2切れ	① 白身魚に酒をふる。
酒	小さじ1	② 白ねぎ、しょうがはみじん切りにし、みそ、マヨネーズと合わせておく。
白ねぎ	10g	③ たまねぎは5mm幅に切る。
しょうが	10g	④ アスパラガスは斜め切りにし、ゆでておく。
みそ	小さじ1	⑤ 天板にクッキングシートを敷き、たまねぎを広げ、その上に魚をのせる。
マヨネーズ	大さじ1	⑥ 器に⑤を盛り、④を添える。
たまねぎ	50g	
アスパラガス	20g	
クッキングシート	適宜	

(副菜) たけのことふきの煮物

ゆでたけのこ	70g	① たけのこは穂先から4~5cmのところを切り、縦2等分する。残りの部分は7~8mm厚さの半月切り、またはいちょう切りにする。
ふき	20g	② ふきは鍋に入る長さに切り分ける。塩少々(分量外)をふり、板ずりする。
油揚げ	10g	③ 熱湯に②のふきを入れ、約3分ゆでて水にとり、皮をむき4~5cm長さに切る。
だし汁	150ml	④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、3~4cm長さの短冊切りにする。
酒	大さじ1/2	⑤ 鍋にAを煮立て、たけのこ、油揚げを入れ、再び煮立ったら火を弱め、ふきを加えて煮含める。
みりん	小さじ1	
塩	0.8g	
しょうゆ	小さじ1/2	

(副菜) にんじんのサラダ

にんじん	80g	① にんじんは4cm長さのせん切りにする。
レーズン	10g	② レーズンは熱湯をかけておく。
パイナップル(缶)	1枚(40g)	③ パイナップルは小さく切る。
サラダ油	大さじ1/2	④ Aを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1/5	
塩	小さじ1/6	
しょうゆ	少々	

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
魚と野菜のみそマヨネーズ焼き	136	12.2	6.8	5.8	21	0.6	13	0.12	0.15	5	310	0.5
たけのことふきの煮物	43	2.3	1.6	2.4	28	0.3	1	0.03	0.05	3	256	0.7
にんじんのサラダ	73	0.4	3.0	10.5	15	0.3	276	0.05	0.03	4	170	0.5
合計	524	19.2	12.1	77.7	70	1.9	290	0.27	0.25	12	825	1.7

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 1.7 g

野菜量は 130 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