

# 栄養士さんの 元気 にしび

春 献立 - 7

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 厚揚げとキャベツのみそ炒め
- (副菜) ポテトとブロッコリーのサラダ
- (副菜) ささみのすまし汁
- (おやつ) 米粉の蒸しパン



※ 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

主菜のみそ炒めは、厚揚げをメインにたっぷりの野菜を使い、ボリューム感のある1品です。ポテトサラダにはレモン果汁を使いさわやかな仕上がりにしています。すまし汁には、かたくり粉をまぶしたささ身を加え、のど越しよく、たんぱく質もとれる組み合わせです。

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	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
578 kcal	20.5 g	17.8 g	75.6 g	190 mg	3.6 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 にしび

(材料:2人分)

## (主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

## (主菜) 厚揚げとキャベツのみそ炒め

豚もも薄切り肉	50g	① 豚肉は一口大に切る。キャベツも一口大に切る。
キャベツ	120g	にんじんは薄い短冊切り、白ねぎはみじん切りにする。
にんじん	30g	Aはよく混ぜ合わせておく。
白ねぎ	10g	② キャベツ、にんじんはさっとゆで、ざるにとって水けをきる。
厚揚げ	100g	③ 厚揚げは、油抜きをして一口大に切る。
豆板醤	小さじ1/4	④ 中華鍋を熱して油をなじませ、白ねぎを炒める。
みそ	小さじ1	香りが出たら、豚肉を炒め、豚肉に火がとおったら
砂糖	大さじ1/2	②、③を加え炒める。
酒	大さじ1/2	⑤ 続けてAを回し入れ、手早くからめる。
しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ1	
かたくり粉	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	

## (副菜) ポテトとブロッコリーのサラダ

じゃがいも	100g	① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでる。熱いうちに粗くつぶして冷ましておく。
ブロッコリー	40g	② ブロッコリーは小さめの小房にわけてゆでる。
ベーコン	8g	③ ベーコンは食べやすい大きさに切り、両面をカリカリに焼く。
ミニトマト	2個(20g)	④ Aは合わせておく。
レモン果汁	小さじ1/2	⑤ ボウルに①、②、③を入れ、④で和えて、器に盛り、
マヨネーズ	15g	へたを除いて、半分に切ったミニトマトを飾る。
こしょう	少々	

## (副菜) ささみのすまし汁

鶏ささみ	30g	① ささみは薄くそぎ切りにし、かたくり粉をまぶし、ゆでる。
かたくり粉	小さじ2/3	② ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって、
ほうれん草	30g	3cm長さに切る。
だし汁	240ml	③ ①、②を椀に盛る。
塩	小さじ1/6	④ だし汁を温め、Aで調味して、③の椀に注ぐ。
薄口しょうゆ	小さじ1/2	

### 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
厚揚げとキャベツのみそ炒め	176	10.6	9.9	9.3	157	1.9	108	0.30	0.11	26	343	0.9
ポテトとブロッコリーのサラダ	106	2.1	7.1	5.4	15	0.6	27	0.11	0.08	47	337	0.2
ささみのすまし汁	24	3.5	0.1	1.9	12	0.4	53	0.04	0.06	6	246	0.9
合計	578	20.5	17.8	75.6	190	3.6	188	0.52	0.27	79	1015	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 **125** g  
野菜は1日350g以上を目標に