

栄養士さんの 元気レシピ

春献立— 8

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豚スライスのロールキャベツ
- (副菜) わかめとえのきの生姜炒め
- (副菜) ほうれん草とコーンのチーズ焼き
- (おやつ) よもぎまんじゅう



※ 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

豚スライスのロールキャベツは、これだけで野菜がたっぷりとれるメニューです。薄切り肉を使って手軽に作ることができます。「わかめとえのきの生姜炒め」は生姜がアクセントになり、薄味でもおいしくいただけます。主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

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	191 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
548 kcal	20.1 g	13.6 g	78.1 g	162 mg	3.3 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) 豚スライスのロールキャベツ

キャベツ	4枚 (160g)	① キャベツはしんなりするまでゆで、あら熱をとり、芯の厚い部分はそぎ落とす。(湯は捨てない)
豚もも薄切り肉	4枚(120g)	② にんじんはせん切りにする。
塩	0.4g	③ 豚肉に塩、こしょうをして、にんじんを芯にしてロール状に巻く。(計4個作る)
こしょう	少々	④ ①のキャベツを広げ、葉の手前に③をのせ、左右の葉を内側に折り込みロール状に巻く。
にんじん	60g	⑤ ①のゆで汁にAを加え、煮立ったら一度火を消す。
キャベツのゆで汁	500ml	④を巻き終わりを下にして並べ、落しぶたをして30分程弱火で煮込む。
A コンソメ	小さじ1(4g)	⑥ ⑤を器に盛り、残った汁に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、ロールキャベツにかける。
塩	0.3g	⑦ 最後にみじん切りにしたパセリを散らす。
パセリ	2g	
かたくり粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	

(副菜) わかめとえのきの生姜炒め

カットわかめ	4g	① わかめは水で戻し、水けをきって食べやすい大きさに切る。
えのきたけ	80g	② えのきは石づきを切り落とし、3等分に切ってほぐす。
しょうが	6g	③ しょうがはせん切りにする。
ごま油	小さじ1	④ フライパンにごま油を熱して③を炒め、香りがでたら①②を加えて炒める。
A 砂糖	小さじ2/3	⑤ しんなりしたら、Aを加えて炒める。
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

(副菜) ほうれん草とコーンのチーズ焼き

ほうれん草	100g	① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
クリームコーン(缶)	60g	② フライパンにバターを溶かし、ほうれん草をさっと炒め、クリームコーンを加え混ぜながら火を通す。
バター	大さじ1/2	③ 耐熱容器に薄くバターをぬり、②を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
ピザ用チーズ	20g	

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
豚スライスのロールキャベツ	140	11.2	5.9	9.7	48	0.8	219	0.59	0.17	36	465	1.0
わかめとえのきの生姜炒め	50	1.1	2.0	3.9	19	0.6	4	0.10	0.08	0	165	0.5
ほうれん草とコーンのチーズ焼き	86	3.5	5.0	5.5	89	1.2	218	0.06	0.15	18	397	0.5
合計	548	20.1	13.6	78.1	162	3.3	441	0.82	0.42	54	1116	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 **191** g
野菜は1日350g以上を目標に