

栄養士さんの 元気 にしび

夏 献立ー 2

- (主食・主菜) 夏カレー
- (主菜) コーンとゆで卵のサラダ
- (デザート) サイダーかん
- …紹介献立…
- (副菜) モロヘイヤのサラダ



※ 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

「夏カレー」は、夏野菜をたっぷり使ったカレーです。ビタミンB₁を多く含む豚肉を使っているため、夏バテ予防にも効果的です。デザートにさわやかな寒天ゼリーを組み合わせ、食欲が落ちがちな季節におすすめのメニューです。

この献立の	食塩相当量は	1.9 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	134 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
630 kcal	20.8 g	21.6 g	82.8 g	66 mg	3.2 mg	1.9 g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※紹介献立を除く

※ 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・主菜) 夏カレー

米	120g	① 米、麦は普通に炊く。
麦	20g	② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
豚もも薄切り肉	120g	③ 枝豆をゆでて、さやから出しておく。
にんにく	4g	④ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
しょうが	4g	⑤ たまねぎは薄切り、赤ピーマンは1cm角に切る。
たまねぎ	60g	なすは縦半分にし、1cm幅の半月切りにする。
赤ピーマン(パプリカ)	20g	かぼちゃは一口大に切る。
なす	60g	⑥ 鍋に油を熱し、④を炒め、たまねぎを加え、あめ色になるまで炒める。
かぼちゃ	40g	⑦ ⑥に豚肉を加え、カレー粉を振り入れ、なす、かぼちゃの順に加えて炒める。
枝豆	20g	⑧ ⑦に水を加えて煮込み、火を止め、カレールウを加えて溶かす。
サラダ油	小さじ2	赤ピーマンを加え、ひと煮する。
カレー粉	小さじ1	⑨ 仕上げにAを加えて味をととのえる。
水	200ml	皿にご飯とカレーを盛り付け、枝豆を飾る。
カレールウ	20g	
A[しょうゆ	小さじ1/2	
ウスターソース	小さじ1/2	

(副菜) コーンとゆで卵のサラダ

とうもろこし	1/2本	① とうもろこしはゆでて、包丁で実をこそげとる。
(実をこそげて)	(70g)	② 卵はゆでて殻をむき、ボウルに入れてフォークなどで粗くくずす。
卵	1個	③ オクラはさっとゆでて水にとり、水けをきって乱切りにする。
オクラ	10g	④ ②にとうもろこし、③、Aを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。
A[マヨネーズ	大さじ1	
塩	0.4g	

(デザート) サイダーかん (8個分)

粉寒天	4g	① 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2~3分沸騰させてから砂糖を加えよく溶かす。
水	300ml	② あら熱がとれたらサイダーとレモン果汁を静かに加え、軽く混ぜて型に流し入れる。
砂糖	40g	③ 固まりかけたら、みかんを上飾り、冷蔵庫で冷やし固める。
サイダー	300ml	
レモン果汁	大さじ1	
みかん(缶)	8個	
90mlカップ	8個	

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
夏カレー	479	16.5	14.2	66.9	44	2.3	83	0.70	0.22	33	639	1.5
コーンとゆで卵のサラダ	112	4.3	7.4	6.3	20	0.8	65	0.08	0.15	3	152	0.4
サイダーかん	39	0.0	0.0	9.6	2	0.1	2	0.00	0.00	2	6	0.0
合計	630	20.8	21.6	82.8	66	3.2	150	0.78	0.37	38	797	1.9

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 **1.9 g**

野菜量は **134 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