

# 栄養士さんの 元気 にしび

夏献立— 3

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豚肉と野菜のさっぱり蒸し
- (副菜) なすとトマトのシンプル炒め
- (副菜) ひよこ豆とベーコンの塩炒め
- (おやつ) ぶどうゼリー



## 献立のポイント

「豚肉と野菜のさっぱり蒸し」は、疲労回復効果のあるビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉を使い、夏野菜と一緒に蒸します。副菜は、なすやトマトなどの夏野菜を使った簡単な炒め物と「ひよこ豆とベーコンの塩炒め」では小松菜がカルシウムアップとともに彩りを加えています。

この献立の	食塩相当量は	<b>2.0 g</b>
		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	<b>155 g</b>
		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
586 kcal	22.9 g	15.1 g	81.5 g	147 mg	3.7 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)豚肉と野菜のさっぱり蒸し

A	豚もも薄切り肉	120g
	梅干し	10g
	オイスターソース	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	かたくり粉	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
	たまねぎ	60g
	長いも	60g
オクラ	30g	
エリンギ	40g	
アルミホイル	適宜	

- ① 豚肉は4~5cm長さに切る。
- ② 梅干しは種を除いて細かくたたき、Aと合わせ、①に加えてよくもむ。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ 長いもは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにする。
- ⑤ オクラはへたを切り落として、縦半分に切る。エリンギは適当な長さに切り、薄切りにする。
- ⑥ アルミホイルにたまねぎ、エリンギ、長いも、②、オクラの順にのせ、包む。
- ⑦ 220℃のオーブンで10~15分ほど焼く。

## (副菜)なすとトマトのシンプル炒め

なす	60g
トマト	60g
にんにく	1.2g
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/5
砂糖	小さじ1/6
塩	0.4g
かたくり粉	小さじ1/5
水	小さじ2/5

- ① なすはへたを取り、皮をところどころむき、乱切りにする。トマトはくし型に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて熱し炒める。香りがでたら、なすを加え炒め、しょうゆを加える。
- ③ ②にトマトを加え、さらに炒め、砂糖、塩で調味し、水溶きかたくり粉をまわし入れ、とろみをつける。

## (副菜)ひよこ豆とベーコンの塩炒め

ベーコン	40g
小松菜	100g
ゆでひよこ豆	60g
オリーブ油	小さじ1/2
こしょう	少々
塩	0.2g

- ① ベーコンは1cm幅、小松菜は1cm長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油とベーコンを入れて中火にかける。ベーコンから脂が出てきたら、小松菜と、ひよこ豆を加えてさっと炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

## 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
豚肉と野菜のさっぱり蒸し	176	11.8	7.8	13.1	32	0.9	11	0.62	0.20	6	512	1.0
なすとトマトのシンプル炒め	42	0.5	2.9	2.7	8	0.2	16	0.03	0.02	6	137	0.4
ひよこ豆とベーコンの塩炒め	96	6.3	3.7	6.7	101	1.9	131	0.21	0.15	27	403	0.6
合計	586	22.9	15.1	81.5	147	3.7	158	0.93	0.39	39	1141	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 **155 g**  
野菜は1日350g以上を目標に