

栄養士さんの 元気レシピ

夏献立— 4

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 厚揚げの梅酒煮
- (副菜) 小松菜と切り干し大根のごま辛子あえ
- (副菜) にんじんサラダ
- (おやつ) かぼちゃの蒸しパン



※ 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

主菜は梅酒の甘さを料理に活かし、砂糖やみりんを使用しない煮物です。さわやかな香りが楽しめ、しょうゆの使用料を抑えてもおいしくいただけます。副菜は、シンプルですが、辛味や酸味を活かし、減塩のコツを取り入れた野菜料理の組み合わせです。

この献立の	食塩相当量は	1.6 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	142 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
562 kcal	19.2 g	12.9 g	81.7 g	236 mg	4.0 mg	1.6 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) 厚揚げの梅酒煮

豚もも薄切り肉	100g	① 豚肉は3~5cm幅に切り、こしょうをする。
こしょう	少々	② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm厚さの3cm四方に切る。赤ピーマンは一口大に切る。たまねぎは2~3cmのくし型に切る。
厚揚げ	80g	
赤ピーマン(パプリカ)	40g	
たまねぎ	50g	③ さやいんげんはゆでて、2~3つに切る。
さやいんげん	20g	④ 鍋に梅酒とだし汁を入れ、煮立ったら豚肉を入れる。
梅酒	75ml	⑤ あくを取り、赤ピーマンとたまねぎを入れ、火が通ったら厚揚げとしょうゆを加え、煮詰める。
だし汁	75ml	
しょうゆ	大さじ1/2	⑥ さやいんげんを加え、ひと混ぜする。

(副菜) 小松菜と切干し大根のごま辛子あえ

小松菜	80g	① 小松菜はゆでて水けをしぼり、3~4cm長さに切る。
切干し大根	6g	② 切干し大根は水でもどし、ゆでて3~4cm長さに切る。
白すりごま	小さじ2	
砂糖	小さじ1	③ Aを合わせ、①、②を加えて和える。
酢	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
練りからし	0.4g	

(副菜) にんじんサラダ

にんじん	70g	① にんじんは4cm長さのせん切りにする。
パイナップル(缶)	40g	② パイナップルは小さく切る。
サラダ油	小さじ1	③ Aを合わせ、①、②を和える。
酢	小さじ2	
塩	小さじ1/6	
こしょう	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
厚揚げの梅酒煮	210	13.3	9.1	12.7	111	1.7	25	0.51	0.17	37	374	0.6
小松菜と切干し大根のごま辛子あえ	35	1.3	1.1	3.9	108	1.5	104	0.06	0.07	16	325	0.5
にんじんサラダ	45	0.3	2.0	6.1	11	0.1	242	0.04	0.02	4	119	0.5
合計	562	19.2	12.9	81.7	236	4.0	371	0.68	0.28	57	907	1.6

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 **1.6** 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 **142** g
野菜は1日350g以上を目標に