

# 栄養士さんの 元気レシピ

夏献立— 5

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豚肉としょうがの炒め煮
- (副菜) かぼちゃサラダ
- (副菜) オクラとわかめの酢の物
- (おやつ) カルピスかん



※ 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

主菜の炒め物は香味野菜のしょうがを使うことで、食欲増進、消化吸収の促進効果も期待できます。ピーマン、かぼちゃ、オクラなど夏野菜をふんだんに取り入れた彩りのよい組み合わせです。

この献立の	食塩相当量は	1.8 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
595 kcal	20.6 g	18.2 g	79.6 g	122 mg	2.6 mg	1.8 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)牛肉としょうがの炒め煮

〔牛 薄 切 り 肉	120g	① 牛肉は食べやすい大きさに切る。	
〔ご ぼ う	40g	② ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、酢水(分量外)につけておく。	
に ん じ ん	40g	にんじん、しょうがは細めのせん切りにする。	
し ょ う が	5g	③ フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。	
サ ラ ダ 油	小さじ1	④ ③に牛肉とにんじんを加えて炒め、火が通ったら、しょうがとAを加えて煮る。	
A 〔 酒	大さじ1	(好みで一味唐辛子を入れてもよい)	
	水		大さじ1
	し ょ う ゆ		小さじ2
	砂 糖		小さじ1
一 味 唐 辛 子	適宜		

## (副菜)かぼちゃサラダ

か ぼ ち ゃ	80g	① かぼちゃは皮をむいてゆで、熱いうちに軽くつぶす。
干 し ぶ ど う	8g	② 干しぶどうは熱湯をかけておく。
〔き ゅ う り	40g	③ きゅうりは薄く小口切りにし、塩をする。
塩	0.2g	しばらく置いて水けをしぼる。
プ ロ セ ス チ ー ズ	15g	④ プロセスチーズは5mm角に切る。
マ ヨ ネ ー ズ	10g	⑤ ①、②、③、④を混ぜ、マヨネーズ、こしょうで調味する。
こ し ょ う	少々	

## (副菜)オクラとわかめの酢の物

オ ク ラ	35g	① オクラはゆでて、1~2cm長さの斜め切りにする。
み よ う が	10g	みょうがは小口切りにする。
乾 燥 わ か め	1g	② わかめは水でもどし、熱湯に入れてさっとゆでる。
え び	20g	③ えびは、殻、背わたを取り、3等分に切ってゆでる。
卵	1/2個	④ フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れ、炒り卵をつくる。
サ ラ ダ 油	小さじ1/2	⑤ Aを合わせ、①~④を加えて味をなじませ、盛り付ける。
砂 糖	小さじ1/2	
A 〔 酢	小さじ1	
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
牛肉としょうがの炒め煮	172	10.4	9.6	8.6	19	1.1	141	0.08	0.15	2	349	1.0
かぼちゃサラダ	104	2.4	5.6	9.8	62	0.4	160	0.04	0.08	20	255	0.4
オクラとわかめの酢の物	47	3.5	2.3	2.2	35	0.4	42	0.04	0.08	2	128	0.4
合計	595	20.6	18.2	79.6	122	2.6	343	0.23	0.33	24	821	1.8

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 **1.8 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