

栄養士さんの 元気レシピ

夏献立— 6

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) なすと豚肉のしそみそ炒め
- (副菜) ひじきとチーズのごま和え
- (副菜) ミニトマトと枝豆のマリネ
- (おやつ) ふわふわわらび餅



※ 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

主菜は夏バテ予防に効果的なビタミンB₁を多く含む豚肉を使った炒め物です。しその香りや風味で、調味料を抑えてもおいしくいただけます。副菜のマリネの酢はさっぱり食べられるだけでなく疲労回復におすすめの献立です。ひじきとチーズでカルシウムも多くとれます。

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	146 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
555 kcal	19.8 g	14.5 g	78.0 g	177 mg	2.6 mg	1.9 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 にしび

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) なすと豚肉のしそみそ炒め

豚もも薄切り肉	120g	① 豚肉は食べやすく切る。
なす	120g	② なすは縦半分になり、1cm幅の半月切りにし、水につける。
にんじん	30g	③ にんじんは短冊切り、青じそはせん切りにする。
青じそ	3g	④ 鍋にごま油を熱し、豚肉、にんじん、水けをきったなすの順に加えて炒める。
ごま油	小さじ2	⑤ なすに火が通ってしんなりしたら、Aを混ぜ合わせて加え、全体にからんだら火を止め青じそ(半量)を混ぜる。
A みそ	大さじ1/2	⑥ 器に盛り、残りの青じそを飾る。
しょうゆ	大さじ1/4	
みりん	大さじ1/2	
酒	大さじ1/2	

(副菜) ひじきとチーズのごま和え

乾燥芽ひじき	8g	① ひじきは水でもどし、熱湯でゆでる。
赤ピーマン(パプリカ)	20g	② 赤ピーマンはせん切り、さやいんげんは斜め切りにし、ゆでる。
さやいんげん	20g	③ チーズは5mm角に切る。
プロセスチーズ	20g	④ Aを合わせ、①、②、③、すりごまを和える。
A 砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
白すりごま	小さじ2	

(副菜) ミニトマトと枝豆のマリネ

ミニトマト	10個(100g)	① ミニトマトは熱湯にさっとくぐらせ、冷水にとって皮をむく。
枝豆	10g	② 枝豆はゆでてさやからだしておく。
レモン(薄い輪切り)	1枚(10g)	③ 鍋にAを合わせて火にかけ、砂糖を溶かす。火を止め、レモン果汁を加える。
レモン果汁	小さじ2	④ ①、②、③、レモンのいちょう切りを混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分ほどおいて味をなじませる。
A 酢	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
塩	0.5g	
水	大さじ1	

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
なすと豚肉のしそみそ炒め	179	11.3	9.8	8.8	25	0.9	124	0.59	0.18	4	415	0.8
ひじきとチーズのごま和え	67	3.2	3.6	3.8	133	0.6	54	0.03	0.09	18	329	0.9
ミニトマトと枝豆のマリネ	37	1.0	0.4	6.4	13	0.4	41	0.06	0.04	25	186	0.2
合計	555	19.8	14.5	78.0	177	2.6	219	0.75	0.33	47	1019	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**

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 **146 g**

野菜は1日350g以上を目標に