

栄養士さんの 元気レシピ

夏献立— 7

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め
- (副菜) 水菜と桜えびのサラダ
- (副菜) レタスとベーコンのスープ
- (おやつ) ヨーグルトゼリー



※ 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

主菜や副菜に野菜を彩りよく使ったメニューです。サラダの水菜やスープのレタスも、火を加えるとかさが減り、無理なくたくさん食べられます。さくらえびはカルシウム源となるほか、風味や彩りもよく、サラダのトッピングなどに手軽に使えて便利です。

この献立の	食塩相当量は	2.0 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	130 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
560 kcal	20.9 g	15.9 g	76.3 g	204 mg	3.6 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。



※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) 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め

牛もも薄切り肉	120g	① 牛肉は一口大に切り、Aをからめ、かたくり粉をまぶす。
酒	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/3	
かたくり粉	小さじ1	
ピーマン	40g	② ピーマン、黄ピーマンは斜め切りにする。
黄ピーマン(パプリカ)	40g	③ 中華鍋に油とせん切りにしたしょうがを入れて熱し、香りがたったら①を加えて炒める。
しょうが	7g	④ 肉の色が変わったら②を加える。さらにBを入れ、全体にからめる。
サラダ油	大さじ1/2	
オイスターソース	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/3	
酒	大さじ1/2	

(副菜) 水菜とさくらえびのサラダ

水菜	100g	① 水菜は4cm長さに切り、さっとゆで、水けを切る。
だいこん	40g	だいこんは繊維にそって、4cm長さのせん切りに
さくらえび	6g	② さくらえびは、フライパンで乾煎りし、香りが
ポン酢しょうゆ	小さじ2	たったら、火からおろして粗熱をとる。
かつお節	1g	③ ①と②を混ぜ、器に盛り、ポン酢をかける。
		最後に、かつお節を上にかける。

(副菜) レタスとベーコンのスープ

レタス	40g	① えのきたけは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、
えのきたけ	40g	餃子の皮とレタスは細切りに、それぞれ切る。
ベーコン	10g	② 鍋にごま油、ベーコン、えのきたけを入れて
餃子の皮	3枚(18g)	炒める。
卵	1/2個	③ 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたらレタス
ごま油	小さじ1/2	餃子の皮を入れ、火を通し、溶き卵を流し入れる。
水	240ml	④ 器に注ぎ、ごまをかける。
鶏がらスープの素	小さじ1	
白すりごま	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
牛肉とピーマンのオイスターソース炒め	173	10.2	10.5	7.1	8	1.1	12	0.06	0.14	46	302	0.7
水菜とさくらえびのサラダ	27	2.9	0.1	2.7	171	1.2	55	0.05	0.09	31	341	0.4
レタスとベーコンのスープ	88	3.5	4.6	7.5	19	0.6	33	0.10	0.11	3	158	0.9
合計	560	20.9	15.9	76.3	204	3.6	100	0.28	0.36	80	890	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

野菜量は **133** 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