

# 栄養士さんの 元気 にしび

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) とうもろこしごはん
- (副菜) 魚のおひさま焼き
- (副菜) レタスの香りサラダ
- (おやつ) アセロラかん



※ 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

主菜はみそとマヨネーズを使い、魚を食べやすくしています。さらににんじんをすりおろしてみそマヨネーズに加えることで、彩りもよくなり、野菜をたくさん食べることができます。副菜は香味野菜のみょうがを加えて食欲増進をはかっています。主食を味ご飯にすることで、食欲が落ちがちな季節に食べやすい献立です。

この献立の	食塩相当量は	<b>1.7 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>124 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
540 kcal	21.8 g	15.8 g	71.7 g	45 mg	1.8 mg	1.7 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) とうもろこしごはん

	米	150g
A	ホールコーン(缶汁)	
	水	
	昆布	適宜
	酒	大さじ1/2
	きぬさや	8g
	ホールコーン(缶)	50g

- ① 米は洗い、Aをあわせて普通の水加減にし、昆布を加え、30分以上おく。
- ② きぬさやは、熱湯でゆで、5mm幅に切る。
- ③ ①に酒とホールコーンを加えて炊く。
- ④ ②を加え、混ぜ合わせる。

※青果(皮を剥いで実をむき使用)や冷凍コーン等を使用する場合も同じ手順で作ることができます。その場合、水加減は炊飯器の目盛りに合わせて、作り方③で塩0.4gを加えて炊飯してください。

## (主菜) 魚のおひさま焼き

	生 鮭	70g×2切れ
	にんじん	40g
A	マヨネーズ	大さじ1
	みそ	小さじ1
	パセリ	0.6g
	じゃがいも	60g
	ミニトマト	4個(40g)

- ① 魚は水けをふき取る。
- ② じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでて、こふき芋にする。
- ③ にんじんはすりおろし、Aを加え混ぜ合わせる。
- ④ 魚に③をのせて、スプーンの背で表面を平らにならし、200℃に熱したオーブンで約8分焼く。  
みじん切りにしたパセリをのせ、さらに2分焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、②とミニトマトを添える。

## (副菜) レタスの香りサラダ

	レタス	60g
	たまねぎ	30g
	しょうが	3g
	みょうが	15g
	青じそ	3枚(3g)
	ハム	2枚(30g)
A	酢	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々

- ① レタスはせん切りにする。たまねぎは薄切りにゆでておく。しょうが、みょうが、青じそはせん切りにし、それぞれ水にさらす。
- ② ハムはせん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ 食べる直前に①の水けをきり、②、③と混ぜ合わせる。

## 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
とうもろこしごはん	282	4.6	0.7	60.8	6	0.7	3	0.07	0.03	3	107	0.2
魚のおひさま焼き	162	14.4	7.2	8.1	24	0.8	167	0.16	0.19	17	496	0.7
レタスの香りサラダ	96	2.8	7.9	2.8	15	0.3	20	0.13	0.04	7	154	0.8
合計	540	21.8	15.8	71.7	45	1.8	190	0.36	0.26	27	757	1.7

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重の調整は主食で行いましょう。

この献立の

食塩相当量は **1.7 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 **120 g**

野菜は1日350g以上を目標に