

栄養士さんの 元気 レシピ

秋 献立 - 2

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) りんごの豚肉巻き
- (副菜) 洋風おから
- (副菜) 野菜のピリから和え
- (おやつ) いもようかん



※ 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

「りんごの豚肉巻き」はりんごを豚肉で巻いて焼き、タレに砂糖を使わずりんごの甘味でおいしく仕上げます。「洋風おから」は、コンソメを使用することでいつもと少し違った味付けを楽しめます。「野菜のピリから和え」は、ごま油の風味とラー油の辛味でしょうゆを控えてもおいしくいただけます。

この献立の	食塩相当量は	2.1 g
		塩分は1日 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

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
556 kcal	18.0 g	14.9 g	77.6 g	90 mg	2.6 mg	2.1 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 にしび

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん		麦ごはん(1人分)	180g	
(主菜) りんごの豚肉巻き		りんご	100g	① りんごは皮をむき、6等分に切る。
A	}	豚もも薄切り肉	20g×6枚	② 豚肉にこしょうをして、りんごを巻く。(1人3個)
		こしょう	少々	③ フライパンに油を熱し、②を焼き、Aをかけて蒸し焼きにする。
		サラダ油	小さじ1	④ 皿に③とレタスを盛り付ける。
A	}	しょうゆ	大さじ1/2	
		酒	大さじ2	
		水	大さじ2	
		レタス	20g	
(副菜) 洋風おから		おから	30g	① にんじんは2cm長さの短冊切りにする。
		にんじん	20g	② ブロッコリーは小さめの小房に分け、ゆでる。
		たまねぎ	60g	③ たまねぎは1cm角に切る。
		ブロッコリー	20g	④ ベーコンは細切りにする。
		ベーコン	10g	⑤ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリー以外の野菜を炒める。
		サラダ油	小さじ1	⑥ ⑤にAを加え、弱火で煮る。野菜に火が通ったらおからを加え、全体を混ぜながら煮る。
A	}	水	100ml	⑦ 火が通り、水分がとんだら、こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加えてひと混ぜする。
		コンソメ	1.6g	
		しょうゆ	小さじ1/2	
		こしょう	少々	
(副菜) 野菜のピリから和え		ごぼう	40g	① ごぼうは、皮をとり4cm長さのせん切りにし、水にさらしてアクをぬく。
		にんじん	40g	② にんじんは4cm長さのせん切りにする。
		小松菜	40g	③ 小松菜はゆでて、水けをしぼって4cm長さに切る。
A	}	砂糖	小さじ1/3	④ ごぼうとにんじんをゆでる。
		しょうゆ	大さじ1/2	⑤ Aを合わせ、よく水きりした③、④を熱いうちにつけ、味をなじませる。
		酢	小さじ2	
		ごま油	小さじ1	
		ラー油	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
りんごの豚肉巻き	167	10.6	7.6	10.2	8	0.6	5	0.56	0.14	3	308	0.7
洋風おから	71	2.2	4.4	4.0	26	0.5	77	0.08	0.05	18	188	0.7
野菜のピリから和え	46	0.9	2.2	4.4	50	0.8	190	0.04	0.05	10	236	0.7
合計	556	18.0	14.9	77.6	90	2.6	272	0.75	0.26	31	821	2.1

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 2.1 g	野菜量は 120 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