

栄養士さんの 元気レシピ

秋 献立— 4

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) チキンときのこのガーリックソテー
- (副菜) とうがんの冷やしあんかけ
- (副菜) 豆乳みそ汁
- (おやつ) 抹茶きんとん



献立のポイント

※ おやつレシピは別のページで紹介しています。

主菜はきのこ野菜がたっぷりのソテーです。にんにくの風味とレモンの酸味を効果的に使い、減塩につながっています。とうがんは「冬瓜」と書きますが旬は夏。しょうがの辛味でさっぱりと仕上げ、冷やして食べるので食べやすいです。みそ汁は豆乳を加えることでコクが出て、みそ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	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	127 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
536 kcal	20.5 g	12.6 g	75.3 g	109 mg	3.4 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。



※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) チキンときのこのガーリックソテー

A	鶏もも肉(皮なし)	120g	① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして余分な粉を払い落とす。
	塩	0.6g	② Aのきのこは石づきを取って、食べやすい大きさに切る。赤ピーマンは太めのせん切りにする。
	こしょう	少々	③ にんにく、たまねぎは、みじん切りにする。
	小麦粉	小さじ2	④ フライパンに油を熱し、中火で①を焼き、両面に焼き色がついたら取り出す。
	生しいたけ	30g	⑤ ④のフライパンの油をふき取り、バターを溶かし弱火で③を炒める。②の食材も加えさっと炒める。
	しめじ	60g	⑥ ⑤に④の鶏肉を戻し入れ、白ワインを加えて蒸し煮し、塩、こしょう、レモン果汁で調味する。器に盛り、刻んだパセリを散らす。
	えのきたけ	40g	
	赤ピーマン(パプリカ)	20g	
	サラダ油	小さじ2	
	バター	小さじ2	
	にんにく	4g	
	たまねぎ	50g	
	白ワイン	大さじ2	
	塩	0.6g	
こしょう	少々		
レモン果汁	大さじ1		
パセリ	1g		

(副菜) とうがんの冷やしあんかけ

A	とうがん	120g	① とうがんは皮をむき、種とワタを取り、1口大(1人3切れ)になるように切る。
	だし汁	100ml	② 鍋にAをあわせて①を入れ、ゆっくり煮含め、最後に薄口しょうゆを加えてさっと煮る。とうがんは取り出して冷ましておく。
	みりん	小さじ2/3	③ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
	酒	小さじ2	④ ②の煮汁を1/2量まで煮詰め、おろししょうがを加えまぜ、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、冷ます。
	塩	0.6g	⑤ 器に冷やしたとうがんと③を盛り、④をかける。
	薄口しょうゆ	小さじ1/4	
	枝豆	10g	
しょうが	2g		
かたくり粉	小さじ1/2		
水	小さじ1		

(副菜) 豆乳みそ汁

高野豆腐	1/2枚	① 高野豆腐は水につけてもどし、軽くしぼり細めの短冊切りにする。
にんじん	20g	② にんじんは短冊切りにする。
小松菜	40g	③ 小松菜は適当な長さに切り、茎と葉に分ける。
だし汁	200ml	④ だし汁に①を入れて煮立て、②と③の茎の部分を加えやわらかくなったら、③の葉を加える。
豆乳	40ml	⑤ ④にみそを溶き入れ、豆乳を加える。
みそ	小さじ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
チキンときのこのガーリックソテー	187	11.5	9.6	9.0	13	1.0	42	0.21	0.25	25	510	0.8
とうがんの冷やしあんかけ	28	0.8	0.3	3.8	16	0.3	1	0.03	0.02	25	182	0.4
豆乳みそ汁	49	3.9	2.0	3.5	74	1.4	121	0.05	0.05	8	257	0.7
合計	536	20.5	12.6	75.3	109	3.4	164	0.36	0.34	58	1038	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 **127 g**
野菜は1日350g以上を目標に