

栄養士さんの 元気レシピ

秋 献立— 5

- (主食) きのこの炊き込みごはん
- (主菜) さばのさっぱり煮
- (副菜) 大根の辛子マヨネーズ和え
- (副菜) ほうれん草のなめたけ和え
- (おやつ) りんごケーキ



※ 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

炊き込みごはんは、だしときのこのうま味を感じる 1 品です。さばのさっぱり煮は、酢を使用ししょうゆを控えても美味しく減塩できる献立です。副菜2品はどちらも「和え物」ですが、食材、味付けを変えることで雰囲気異なるおかずに仕上がります。市販品を利用し、一工夫するだけで、おいしい1品が出来上がります。

この献立の	食塩相当量は	2.4 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	148 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
530 kcal	20.5 g	13.1 g	73.1 g	94 mg	3.1 mg	2.4 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)きのこの炊き込みごはん

<2人分>

	米	150g
A	しめじ	10g
	まいたけ	10g
	しいたけ	10g
	ごぼう	10g
	にんじん	10g
	しょうが	4g
	油揚げ	10g
	酒	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
	だし汁	200ml

- ① 米を洗って分量のだし汁に30分以上吸水させる。
- ② しめじとまいたけはほぐしておく。
- ③ しいたけは薄切り、ごぼうはささがき、にんじんとしょうがは2~3cmのせん切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、3cm長さの短冊切りにする。
- ⑤ ①に②、③、④とAを加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったらごはんを軽く混ぜ合わせる。

(主菜)さばのさっぱり煮

<2人分>

	さば	60g×2切れ
	たまねぎ	60g
	赤ピーマン	30g
A	水	40ml
	酢	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2

- ① たまねぎは1cm幅のくし形に切る。赤ピーマンは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンに①とAを入れて火にかけ、煮る。野菜に火が通ったらいったん取り出し、さばを加え、おとし蓋をして8~9分煮る。
- ③ 器に②のさばと野菜を盛り付ける。

(副菜)大根のからしマヨネーズ和え

<2人分>

	だいこん	80g
	葉ねぎ	2g
	かに風味かまぼこ	30g
A	マヨネーズ	小さじ2
	練りからし	小さじ1/3

- ① だいこんは4cm長さのせん切りにする。葉ねぎは小口切りにする。かに風味かまぼこは3~4cm長さに切り、少しさいておく。
- ② Aを合わせて、①と和える。

(副菜)ほうれん草のなめたけ和え

<2人分>

	ほうれん草	100g
	なめたけ	20g
	きざみのり	1g

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
- ② ①をなめたけで和えて器に盛り、きざみのりをのせる。

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
きのこの炊き込みごはん	296	5.9	2.2	58.9	27	0.9	35	0.10	0.07	0	227	0.7
さばのさっぱり煮	166	11.3	7.7	9.4	11	0.9	35	0.15	0.22	28	291	0.8
大根のからしマヨネーズ和え	50	2.0	3.1	3.1	29	0.2	7	0.01	0.01	5	109	0.5
ほうれん草のなめたけ和え	18	1.3	0.1	1.7	27	1.1	187	0.08	0.13	19	389	0.4
合計	530	20.5	13.1	73.1	94	3.1	264	0.34	0.43	52	1016	2.4

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 **2.4 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 **148 g**
野菜は1日350g以上を目標に