

栄養士さんの 元気レシピ

秋 献立— 6

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豆腐の袋煮
- (副菜) ブロッコリーとナッツのサラダ
- (副菜) チンゲンサイのピリ辛和え
- (おやつ) 鬼まんじゅう



※ 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

豆腐の袋煮は、中だねに木綿豆腐とスキムミルクを加えることでカルシウム量をアップ。副菜のサラダは、ナッツの食感とヨーグルトの風味でさっぱりと、和え物には豆板醤を使って薄味でも美味しくいただける献立となっています。

この献立の	食塩相当量は	1.8 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
581 kcal	21.4 g	18.5 g	74.9 g	352mg	4.0 mg	1.8 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)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 豆腐の袋煮

	すし揚げ(正方形)	2枚(20g)	① すし揚げは湯通しし、口を開いて袋にする。ねぎは小口切りにする。
A	葉ねぎ	20g	② Aをすべて入れ、つぶし混ぜ、2等分する。 ①のすし揚げにつめ、つまようじで口を止める。
	鶏ひき肉	40g	
	木綿豆腐	80g	③ にんじんは型抜きして5mm厚さに切り(1人2枚)、硬めにゆでる。小松菜はさっとゆでて3cm長さに切る。
	スキムミルク	25g	
	にんじん	20g	④ 鍋にBを入れ、煮立ったら火を弱め、にんじんと②を閉じ口を上にして加え、落としふたをして10分煮、小松菜を加えてひと煮する。
	小松菜	40g	
B	だし汁	カップ1	
	砂糖	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ3/4	
	つまようじ	2本	

(副菜)ブロッコリーとナッツのサラダ

	ブロッコリー	60g	① ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすく切っておく。
	エリンギ	50g	② ミックスナッツはあらかじめ刻んでおく。
	ミックスナッツ	20g	
A	プレーンヨーグルト	大さじ1/2	③ 熱湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、エリンギを加えてさっと火を通し、ざるにとって水けをきり手早く冷ます。
	みそ	小さじ1/2	
	マヨネーズ	大さじ1	
	こしょう	少々	
			④ Aをよく混ぜ合わせ、②、③を加え、ざっくり混ぜる。

(副菜)チンゲンサイのピリ辛和え

	チンゲンサイ	100g	① チンゲンサイは茎と葉に分け、食べやすい大きさに切る。にんじんは食べやすい長さの短冊切りにする。
A	にんじん	20g	② 熱湯にチンゲンサイの茎とにんじんを入れてゆでる。葉も加えてゆで、ざるにとり、あら熱をとって水けをしぼる。
	しょうゆ	小さじ1	
	豆板醤	小さじ1/6	
			③ Aをあわせ、②を加えて和える。

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
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
豆腐の袋煮	171	12.6	7.2	11.9	255	1.9	141	0.14	0.31	12	534	0.9
ブロッコリーとナッツのサラダ	128	3.9	10.5	2.8	37	0.8	27	0.10	0.18	42	305	0.3
チンゲンサイのピリ辛和え	10	0.6	0.1	1.2	54	0.6	155	0.02	0.05	13	170	0.6
合計	581	21.4	18.5	74.9	352	4.0	323	0.33	0.56	67	1098	1.8

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 **1.8** g

野菜量は **130** 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