

栄養士さんの 元気レシピ

秋 献立 - 7

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豚肉の梅しそ巻き
- (副菜) なすの生姜じょうゆかけ
- (副菜) かぼちゃのそぼろ煮
- (おやつ) 抹茶ケーキ



※ 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

主菜は長いもを青じそ、梅干しと一緒に豚肉で巻いて焼きます。梅干しの酸味と塩気・香味野菜の青じそが、味のアクセントになっています。「なすの生姜じょうゆかけ」はかけじょうゆにしょうが汁を加えることで、香りや風味が増し、おいしく減塩できる献立です。

この献立の	食塩相当量は	1.5 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	152 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
576 kcal	19.7 g	14.0 g	85.2 g	68 mg	2.4 mg	1.5 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) 豚肉の梅しそ巻き

豚もも薄切り肉 120g(6枚)
 [長いも 80g
 酢 適量
 梅干し 10g
 青じそ 6枚(6g)
 サラダ油 大さじ1/2
 にんじん 30g
 オクラ 30g
 マヨネーズ 10g

- ① 長いもは皮をむき、長さ7cm程度7mm角の棒状に切り、酢水につける。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
- ③ 豚肉を縦長に広げ、手前から半分くらいのところまで梅肉をぬる。豚肉1枚に青じそ1枚、水けをきった長いも1/6量をのせ、手前から斜めにしっかり巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。ふたをして蒸し焼きにする。斜め半分に切って皿に盛る(1人6切れ)。
- ⑤ にんじんは棒状にしてゆで、オクラも2つに切ってさつとゆでて付け合わせ、マヨネーズをそえる。

(副菜) なすの生姜じょうゆかけ

なす 140g
 枝豆 8g
 A [しょうが汁 小さじ2/3
 酒 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1
 ごま油 小さじ1/2

- ① なすは7~8cm長さの棒状に切り、水につけてアクを抜く。蒸し器で15分程蒸す。
- ② 枝豆は熱湯で5分ほどゆで、ざるにあげ、さやからだす。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ なすを盛り付け③をかけ、枝豆をちらす。

(副菜) かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃ 110g
 鶏ひき肉 20g
 サラダ油 小さじ1/2
 A [酒 小さじ1/2
 みりん 大さじ1/2
 砂糖 小さじ1/2
 水 100ml
 しょうゆ 小さじ2/3
 塩 0.4g
 B [片栗粉 小さじ1
 水 小さじ2

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③ ②の鶏肉に火が通ったら、Aの調味料とかぼちゃを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ③にしょうゆ、塩を加えてさらに煮る。
- ⑤ かぼちゃがやわらかくなったらBを加え、とろみをつける。

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
豚肉の梅しそ巻き	182	12.0	9.9	10.4	36	0.9	143	0.63	0.18	6	490	0.6
なすの生姜じょうゆかけ	31	1.1	1.2	2.5	16	0.4	6	0.05	0.05	4	194	0.4
かぼちゃのそぼろ煮	91	2.3	2.2	13.3	10	0.4	185	0.05	0.07	24	281	0.5
合計	576	19.7	14.0	85.2	68	2.4	334	0.80	0.32	34	1054	1.5

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 1.5 g

野菜量は 158 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