

栄養士さんの 元気レシピ

秋 献立— 8

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) さば缶の柳川風
- (副菜) 小松菜としめじのおひたし
- (副菜) ビタミンサラダ
- (おやつ) アップルゼリー



※ 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

「さば缶の柳川風」は、さばの水煮缶を使って手軽に作れる献立です。災害等に備えて備蓄していた缶詰を期限前に使用する「ローリングストック」の際の活用方法としてもおすすめの献立です。小松菜としめじのおひたしには、ゆでた鶏ささ身肉をさいて一緒に和えると無理なくたんぱく質を追加できます。

この献立の	食塩相当量は	2.1 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	136 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	22.7 g	13.1 g	78.9 g	278mg	4.3 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。



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シピ

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) さば缶の柳川風

さば水煮(缶)	60g	① さば水煮の汁をきり、身を大きめにほぐす。 ごぼうはささがきにして、下茹でしておく。 白菜は茎と葉に分け、茎は2cm幅のそぎ切り、 葉はざく切りにする。 しょうがはせん切り、葉ねぎは2cm長さに切る。
卵	2個	
ごぼう	30g	
白菜	100g	② 鍋にごぼう、白菜の茎、しょうが、Aを入れ、中火にかける。ごぼう、白菜の茎が軟らかくなったら、 白菜の葉、さば水煮を加えて煮る。
しょうが	6g	
葉ねぎ	6g	③ 弱火にして溶きほぐした卵を流し入れ、葉ねぎを散らして火を止める。
水	90ml	
A みりん	大さじ1と1/3	
しょうゆ	大さじ1	

(副菜) 小松菜としめじのおひたし

小松菜	100g	① 小松菜はゆでて、水けをしぼって 食べやすい長さに切る。
しめじ	20g	
ささみ	30g	② しめじは小房に分け、ゆでる。
A だし汁	100ml	③ ささみは筋を取り、ゆでて、さく。
みりん	小さじ1	④ Aをあわせ、①、②、③を和え、器に盛る。
薄口しょうゆ	小さじ1	

(副菜) ビタミンサラダ

さつまいも	40g	① さつまいもは皮付きのままよく洗い、1cm角に 切って水にさらし、あくを抜く。
にんじん	10g	
ブロッコリー	20g	② さつまいもの水けをきって、煮崩れないように ゆでる。(電子レンジで加熱でもOK)
プロセスチーズ	10g	
ゆでひよこ豆	10g	③ にんじんは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に 分けてゆでる。
A マヨネーズ	小さじ2	
粒マスタード	小さじ1/6	④ チーズは1cm角に切る。
塩	0.3g	
こしょう	少々	⑤ Aをあわせ、②、③、④とひよこ豆を加えて和える。

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
さば缶の柳川風	173	12.3	7.9	10.6	136	1.7	123	0.11	0.36	11	347	1.4
小松菜としめじのおひたし	30	3.9	0.1	2.1	87	1.5	131	0.08	0.10	20	375	0.3
ビタミンサラダ	81	2.2	4.4	7.2	49	0.4	58	0.05	0.06	20	178	0.4
合計	556	22.7	13.1	78.9	278	4.3	312	0.31	0.54	51	989	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**

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 **136 g**

野菜は1日350g以上を目標に