

栄養士さんの 元気 にしび

冬 献立 - 2

- (主食) 黒豆ごはん
- (主菜) かぶら蒸し
- (副菜) まさご和え
- (副菜) 里芋の煮物
- (おやつ) 日の出かん



※ 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

かぶら蒸しはすりおろしたかぶと卵白を泡立てたものを魚にのせて蒸し、あんをかけていただきます。野菜あんにすることで、彩りもよく仕上がります。まさご和えはたらこの粒を和え衣に加え、たらこの塩味を活かした和え物です。黒豆ごはんや里芋の煮物を含め、それぞれの食感の違いが楽しめる献立です。

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
591 kcal	25.5 g	11.5 g	87.5 g	83 mg	2.4 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) 黒豆ごはん

米	100g	① 米ともち米を合わせて洗い、ざるにあげる。 ② ①、酒、塩、炒り黒豆を入れ、水を追加する。 (米と同量の水加減にする) ③ 普通に炊く。
もち米	40g	
炒り黒豆	10g	
酒	小さじ1	
塩	小さじ1/6	

(主菜) かぶら蒸し

白身魚	80g×2切れ	① 白身魚に塩、酒をふっておく。 ② かぶは厚めに皮をむき、すりおろしてざるにとり、水けをきっておく。 ③ にんじんはせん切りにし、しめじは小房に分ける。ぎんなんは輪切りにする。 ④ みつばはざく切りにする。 ⑤ ②に卵白を混ぜ、③も混ぜ合わせる。 ⑥ 器に白身魚を入れ、蒸し器で5分くらい蒸し、⑤をのせて、さらに10分蒸す。 火を止める直前に④を入れる。 ⑦ 鍋にAを入れてよく混ぜ合わせ、煮立てる。 ⑧ 卵黄はから炒りにし、細かい炒り卵にする。 ⑨ ⑥を蒸し器からとりだし、⑦のあんをかけ、⑧の炒り卵をちらす。
塩	0.4g	
酒	小さじ1	
かぶ	160g	
にんじん	20g	
みつば	6g	
しめじ	25g	
ゆでぎんなん	4粒	
卵白	1/2個	
だし汁	100ml	
A みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
かたくり粉	大さじ1/2	
卵黄	1/2個	

(副菜) まさご和え

ごぼう	35g	① ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、酢水(分量外)につけておく。 れんこんは薄いいちょう切り、にんじんは細めのせん切りにする。 ② 明太子は薄皮をむき、酒をまぜてほぐしておく。 ③ 葉ねぎは小口切りにする。 ④ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。 油がまわったら、水、しょうゆ、みりんを加え、水分がなくなるまで煮る。 ②と③を加え、さらにさっと炒め、火からおろす。
れんこん	35g	
にんじん	35g	
葉ねぎ	2g	
明太子	10g	
酒	小さじ2/3	
ごま油	小さじ1	
水	大さじ2	
しょうゆ	小さじ2/3	
みりん	小さじ2/3	

(副菜) 里いもの煮もの

里いも	180g	① 里いもは洗って皮をむき、一口大に切って水にさらし、水から7~8分ゆでる(下ゆで)。軟らかくなったら、ざるにあげ、洗ってぬめりを取る。 ② 鍋にAを入れて煮立て、①を加える。落しぶたをして煮汁が少なくなるまで約10分煮る。 ③ 器に盛り付け、すりおろしたゆずの皮を散らす。
だし汁	50ml	
A 薄口しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ2	
ゆずの皮	適宜	

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
黒豆ごはん	264	5.5	1.6	54.3	10	0.8	0	0.07	0.03	0	170	0.5
かぶら蒸し	197	17.1	7.7	12.7	43	0.8	118	0.33	0.19	19	739	0.8
まさご和え	59	1.6	2.1	6.8	19	0.3	124	0.06	0.04	14	200	0.6
里いもの煮もの	71	1.3	0.1	13.7	11	0.5	0	0.07	0.02	6	603	0.5
合計	591	25.5	11.5	87.5	83	2.4	242	0.53	0.28	39	1712	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	野菜量は 148 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