

栄養士さんの 元気レシピ

冬献立— 3

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豚肉の二色巻き
- (副菜) 小松菜とひじきの和え物
- (副菜) 根菜と鶏肉の煮物
- (おやつ) 黒糖まんじゅう



※ 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

主菜にも野菜を使用すると野菜がしっかりととれます。主菜の豚肉の二色巻きは、野菜の色合いが食欲をそそる1品です。副菜の根菜と鶏肉の煮物は、だし汁をしっかりと、しょうがなどの香味野菜の香りや風味を利用しているため、おいしく減塩できます。

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	167 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
551 kcal	20.8 g	15.2 g	75.3 g	170 mg	3.4 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シピ

(材料:2人分)

(主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜)豚肉の二色巻き

A	豚もも薄切り肉	20g×6枚	① にんじんは細切りにし、さっとゆでる。 もやしはさっとゆで、水けをきる。
	塩	0.4g	② 豚肉は塩、こしょうをふり①を適量ずつ芯にして巻き、小麦粉をふる。
	こしょう	少々	
	にんじん	30g	③ フライパンに油を熱し、②をころがしながら焼き、Aを加えてやや火を強め、味をからませる。
	もやし	40g	
	小麦粉	大さじ1/2	④ あら熱がとれたら二等分に切り分ける。 (目安:1人6切れ)
	サラダ油	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	⑤ チンゲンサイは、ゆでて3cm長さに切った後、よくしぼって皿に敷き、その上に④を盛り付ける。	
しょうゆ	大さじ1/2		
チンゲンサイ	40g		

(副菜)小松菜とひじきの和え物

A	乾燥芽ひじき	4g	① 芽ひじきは水でもどして洗い、たっぷりの熱湯でさっとゆでる。ざるにあげて湯をきり、熱いうちにAにつけておく。
	小松菜	80g	
	ホールコーン(缶)	20g	② 小松菜はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
	砂糖	小さじ1/2	
	酢	小さじ1	③ 食べる直前に、①、②、水けをきったホールコーンを和える。
	しょうゆ	小さじ2/3	
	ごま油	小さじ1	④ 器に盛り、すりごまをかける。
すりごま	小さじ2		

(副菜)根菜と鶏肉の煮物

A	だいこん	50g	① だいこん、にんじんは乱切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水けをきる。しょうがはせん切りにする。鶏肉は一口大に切る。
	ごぼう	30g	
	にんじん	40g	② 鍋にだし汁、ごぼう、だいこん、にんじん、しょうがを入れて、中火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
	しょうが	5g	
	鶏もも肉	40g	③ 野菜がやわらかくなったら、鶏肉を加えてアクを除きながら煮る。
	だし汁	80ml	
	しょうゆ	小さじ1	④ Aを加え鶏肉に火が通るまで煮る。
みりん	小さじ1		

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
豚肉の二色巻き	161	11.1	8.7	8.2	30	0.8	140	0.57	0.17	8	337	0.9
小松菜とひじきの和え物	52	1.4	3.1	3.1	113	1.5	112	0.05	0.07	16	357	0.4
根菜と鶏肉の煮物	66	4.0	2.7	5.0	21	0.4	146	0.05	0.06	5	256	0.5
合計	551	20.8	15.2	75.3	170	3.4	398	0.74	0.32	29	1039	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
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 **167** g
野菜は1日350g以上を目標に