

栄養士さんの元気レシピ

冬献立— 4

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) かぶと鮭のシチュー
- (副菜) 簡単コールスロー
- (おやつ) 紅白ワインかん



※ 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

主菜の鮭はバターで表面を焼くことで、煮崩れを防ぎます。副菜のコールスローは粒マスタードを使用することで風味が増し、減塩にもつながっています。

この献立の	食塩相当量は	1.7 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	190 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
586 kcal	22.7 g	15.8 g	83.3 g	242mg	1.8 mg	1.7 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 にしび

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん			
麦ごはん(1人分)	180g		
(主菜) かぶと鮭のシチュー			
かぶ	100g	①	かぶは一口大のくし形切り、たまねぎは1.5cm角に切る。
たまねぎ	80g	②	鮭は1切れを3つのそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして全体になじませる。
生 鮭	60g×2切れ	③	フライパンにオリーブ油をひき、②を両面焼き色がつくまで焼く。
塩	0.2g	④	鍋にバターを熱し、たまねぎ、かぶを入れ、焦げないようにしんなりするまで炒める。
こしょう	少々	⑤	牛乳を加え、ローリエ、コンソメを入れて煮る。
小麦粉	小さじ1	⑥	ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
オリーブ油	小さじ1/2	⑦	鮭とブロッコリーを入れ、5分ほど煮る。
バター	6g	⑧	最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけて、塩、こしょうで味をととのえる。
牛乳	300ml		
ローリエ	適宜		
コンソメ	3g		
ブロッコリー	50g		
かたくり粉	小さじ2		
水	小さじ2		
塩	0.4g		
こしょう	少々		
(副菜) 簡単コールスロー			
キャベツ	80g	①	キャベツ、にんじんは食べやすい長さのせん切りにする。
にんじん	30g	②	①をボウルに入れて塩を振り入れ軽く混ぜ、30分ほど置く。
塩	小さじ1/5	③	たまねぎはみじん切りにして水にさらしたあと水けをきる。
たまねぎ	30g	④	②をよくしぼり、水けをきる。
ホールコーン(缶)	10g	⑤	ボウルにAを合わせ、③と④、水けをきったホールコーンを和える。
サラダ油	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
酢	小さじ1		
粒マスタード	0.6g		
塩	0.1g		

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
かぶと鮭のシチュー	250	17.7	11.1	18.6	212	0.9	100	0.23	0.44	49	749	1.3
簡単コールスロー	64	0.7	4.0	5.7	24	0.2	105	0.04	0.03	18	151	0.4
合計	586	22.7	15.8	83.3	242	1.8	205	0.34	0.49	67	989	1.7

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 1.7 g	野菜量は 190 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