

# 栄養士さんの 元気レシピ

冬献立— 5

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豚肉のクリーム煮
- (副菜) レタスのシーザーサラダ
- (おやつ) ゆずケーキ



## 献立のポイント

※ おやつレシピは別のページで紹介しています。

主菜の「豚肉のクリーム煮」は、調味料は塩・こしょうのみ！根菜を使って歯ごたえのある仕上がりに。しっかりかむことで満足度もアップ！素材の味と牛乳のコクがおいしい煮物です。焼くだけで簡単に作れるクルトンとシャキシャキレタスの食感がおいしいシーザーサラダとの組み合わせです。

この献立の	食塩相当量は	1.5 g
		塩分は1日 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満を目標に
	野菜量は	121 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
574 kcal	19.2 g	17.2 g	81.1 g	131 mg	1.8 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 にしび

(材料:2人分)

<b>(主食) 麦ごはん</b>				
麦ごはん(1人分)	180g			
<b>(主菜) 豚肉のクリーム煮</b>				
豚もも薄切り肉	120g	①	豚肉は3~5cm長さに切る。	
たまねぎ	40g	②	たまねぎはくし切り、にんじんは皮をむき、4cm長さの短冊切り、れんこんは皮をむいて小さめの乱切りにし	
にんじん	40g		酢水(分量外)にさらし、水けをきる。	
れんこん	60g	③	フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉の表面を焼く。②の野菜を加えて炒め、れんこんが透き通って	
パセリ	2g		きたら火を止める。	
サラダ油	小さじ1/2	④	③に小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら	
小麦粉	大さじ1/2		Aを加え、時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。	
A	水	大さじ1	⑤	器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。
	牛乳	120ml		
	塩	小さじ1/4		
	こしょう	少々		
<b>(副菜) レタスのシーザーサラダ</b>				
レタス	60g	①	レタスは1枚ずつはがして洗い、氷水に5分ほどつけ、パリッとさせる。水けをしっかりときり、一口大にちぎる。	
ミニトマト	4個(40g)		ミニトマトはへたを除き、4等分に切る。	
A	フランスパン	20g	②	クルトンを作る。フランスパンは1.5cm角に切り、ボウルに入れ、オリーブ油を絡めて、アルミホイルを敷いたオーブントースターの天板に並べ、こんがり
	オリーブ油	小さじ1/2		するまで3~4分焼く。
	粉チーズ	小さじ2	③	Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
	オリーブ油	大さじ1	④	ボウルに①、クルトンを入れ、ドレッシングで和える。
	レモン果汁	大さじ1/2		
	砂糖	小さじ1/4		
	塩	0.7g		
	こしょう	少々		

## 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
豚肉のクリーム煮	190	12.9	8.9	14.0	89	0.8	170	0.62	0.24	19	532	0.9
レタスのシーザーサラダ	112	2.0	7.6	8.1	36	0.3	28	0.04	0.04	10	136	0.6
合計	574	19.2	17.2	81.1	131	1.8	198	0.73	0.30	29	757	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  
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 **121** g  
野菜は1日350g以上を目標に