

栄養士さんの 元気レシピ

冬献立— 6

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) タンドリーチキン
- (副菜) 春菊とれんこんのもちもち揚げ
- (副菜) けんちん汁
- (おやつ) ブラウニー



※ 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

「タンドリーチキン」はスパイス(カレー粉)の風味とヨーグルトのまろやかさが印象的な献立です。「春菊とれんこんのもちもち揚げ」はすりおろしたれんこんのでんぷんが加熱によりもちもちとした食感になります。焼く・揚げる献立は食塩摂取量を控えめにできるため、汁物との組み合わせでも食塩相当量は上がりすぎずに済みます。上手に組み合わせましょう。

この献立の	食塩相当量は	2.0 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	165 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
573 kcal	20.3 g	16.4 g	79.6 g	136 mg	3.1 mg	2.0 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) タンドリーチキン

鶏むね肉(皮なし) 120g
 プレーンヨーグルト 30g
 トマトケチャップ 大さじ1/2
 カレールー粉 大さじ1/2
 塩 小さじ1/6
 サラダ油 大さじ1/4
 ブロッコリー 40g
 ミニトマト 4個(40g)

- ① 鶏肉は1人3切れになるように一口大のそぎ切りにする。
- ② ビニール袋にAを入れ、よく混ぜ合わせ、①を入れてよくもみ、冷蔵庫で約30分おく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉の汁けを軽くきって入れ、中火で約3分焼いたら裏返してふたをし、弱火で6~7分蒸し焼きにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑤ ③を皿に盛り、④とミニトマトを添える。

(副菜) 春菊とれんこんのもちもち揚げ

春菊 80g
 れんこん 100g
 桜えび 大さじ1(2g)
 かたくり粉 大さじ1
 酒 小さじ1
 塩 小さじ1/6
 揚げ油 適宜

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしっかりと絞って1cm長さに切る。
- ② れんこんは皮をむき、すりおろし、ざるにあげて水けをきる。
- ③ 桜えびは粗く刻む。
- ④ ①、②、③とAを混ぜ合わせ、1/4量ずつとって、丸く平らにし、中央をくぼませて、170℃の油で2分ほど揚げる。(1人2個)

(副菜) けんちん汁

だいこん 50g
 にんじん 20g
 しめじ 30g
 ごま油 小さじ1
 水 240ml
 みそ 小さじ2

- ① だいこん、にんじんは短冊切りにする。
- ② しめじは、根元を落とし、小房に分ける。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①、②を炒め、油が回ったら水を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。

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
タンドリーチキン	107	13.1	3.1	5.6	42	1.0	43	0.12	0.15	37	438	0.7
春菊とれんこんのもちもち揚げ	154	1.9	10.3	11.8	74	1.0	152	0.09	0.07	32	413	0.7
けんちん汁	40	1.0	2.3	3.2	14	0.4	69	0.04	0.04	3	162	0.6
合計	573	20.3	16.4	79.6	136	3.1	264	0.32	0.28	72	1102	2.0

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 **2.0** g

野菜量は **165** 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