❀北九州市役所管理栄養士監修❀

栄養士さんの元気レシピ

冬 献立ー 8

（主食）　麦ごはん

（主菜）　白身魚の包み焼き

（副菜）　切り干し大根のごまマヨサラダ

（副菜）　ゆず香るおみそ汁

（おやつ）　抹茶プリン

献立のポイント

※ おやつのレシピは別のページで紹介しています。

「白身魚の包み焼き」は野菜をしいた上に魚をのせて包みます。野菜から出る水分が蒸し焼きに活かせます。バターのコクとゆずの香りや酸味で、しょうゆを控えてもおいしくいただけます。サラダは切り干し大根ときゅうりの歯ごたえが感じられる一品です。みそ汁にゆずの皮を散らして香りよく仕上げています。

この献立の　食塩相当量は　**2.1 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　**130 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
579 kcal	20.6 g	18.3 g	76.6 g	137 mg	2.3 mg	2.1 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！

北九州市 保健福祉局

❀北九州市役所管理栄養士監修❀

栄養士さんの元気レシピ

冬 献立－８

（材料：2人分）

（主食） 麦ごはん

麦ごはん（１人分）	180g

（主菜） 白身魚の包み焼き

白身魚	60g×2切れ
こしょう	少々
たまねぎ	40g
かぼちゃ	40g
生しいたけ	小1枚(10g)
バター	10g
A ゆず果汁	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
アルミホイル	適宜

① 魚にこしょうをふりかけておく。
② たまねぎは縦半分にし、繊維と直角に5mm幅に切る。かぼちゃは5mm厚さに、しいたけは薄切りにする。
③ アルミホイルにたまねぎ、かぼちゃ、魚、しいたけの順にのせ、最後にバターをのせて包む。
④ 200℃のオーブンで15～17分焼く。
⑤ Aを合わせ、④にかける。

（副菜）切り干し大根のごまマヨサラダ

切り干し大根	15g
きゅうり	40g
かいわれ大根	10g
かに風味かまぼこ	8g
A マヨネーズ	大さじ2
A 薄口しょうゆ	小さじ2/3
A 白すりごま	小さじ2

① 切り干し大根は水洗いし、5分ほど水につけて軽くもどし、長さをそろえるように切る。さっとゆで、冷まして水けをしぼる。
② きゅうりはせん切りにする。かいわれ大根は根元を除き、長さを半分に切る。かにかまは細くさく。
③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①をほぐしながら加えて混ぜる。
④ ③に②を加えて和え、器に盛る。

（副菜）ゆず香るおみそ汁

白菜	40g
にんじん	30g
じゃがいも	30g
油揚げ	10g
ゆずの皮	1g
だし汁	240ml
みそ	小さじ2

① 白菜は短冊に切る。じゃがいもは1㎝厚さの半月切り、人参は5mm厚さのいちょう切りにする。
② 油揚げは油抜きをし、3㎝長さの細切りにする。
③ ゆずの皮はせん切りにする。
④ 鍋にだし汁を煮立て、①、②を入れる。材料に火が通ったらみそを溶き入れ、火を止める。
⑤ ④を器に盛り、ゆずの皮をのせる。

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
ごはん（180g）	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
白身魚の包み焼き	136	12.0	6.0	7.7	17	0.5	99	0.12	0.16	12	363	0.7
切り干し大根のごまマヨサラダ	122	1.9	9.8	5.3	76	0.6	17	0.05	0.04	7	327	0.7
ゆず香るおみそ汁	49	2.4	1.8	4.6	38	0.5	105	0.05	0.04	10	248	0.7
合計	579	20.6	18.3	76.6	137	2.3	221	0.29	0.26	29	1027	2.1

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 2.1 g　野菜量は 130 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