

栄養士さんの 元気レシピ

冬 献立ー 9

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) れんこんと豚肉のハンバーグ
- (副菜) 春菊の変わり白和え
- (副菜) 里芋汁
- (おやつ) かぼちゃのカップケーキ



※ 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

「れんこんと豚肉のハンバーグ」は、れんこんをすりおろしたものとみじん切りにしたものを加えて、食感を楽しめる主菜です。厚揚げを使った白和え、様々な食材を使った具だくさんの汁物を組み合わせて、栄養バランスが整う献立となっています。

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	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
598 kcal	23.0 g	20.6 g	72.9 g	185 mg	3.8 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 にピ

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) れんこんと豚肉のハンバーグ

れんこん	80g	① れんこんは皮をむいて1/4はみじん切りにし、残りはすりおろして水けを軽くきる。
豚ひき肉	110g	
生しいたけ	20g	② しいたけ、ねぎはみじん切りにする。
白ねぎ	4g	③ ①、②をボウルに入れ、ひき肉を合わせ、Aを加えてさらによくこねる。4等分にし、1cm厚さの小判型にまとめる。(1人2個)
A { しょうゆ	小さじ1	
	酒	小さじ2
こしょう	少々	④ フライパンに油を熱し、③を両面こんがり焼く。
しょうが汁	小さじ1/3	⑤ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
サラダ油	大さじ1/2	⑥ 器に④を盛り付け、⑤とマヨネーズを添える。
ブロッコリー	30g	
マヨネーズ	小さじ2	

(副菜) 春菊の変わり白和え

春菊	120g	① 春菊は熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って3cm長さに切る。
にんじん	20g	
厚揚げ	50g	② にんじんは3cm長さの短冊切りにし、ゆでて水けをきる。
練りごま	小さじ1	③ 厚揚げは熱湯に入れて油抜きし、よくつぶす。
砂糖	小さじ1	④ ボウルに練りごま、砂糖、しょうゆを入れてよく混ぜ、③を加えてさらに混ぜる。
しょうゆ	小さじ1	⑤ ④に①、②を加えて和え、器に盛る。

(副菜) 里芋汁

鶏もも肉(皮なし)	40g	① 鶏もも肉は一口大に切る。
里芋	40g	里芋は1cm厚さの半月切り、干しいたけはもどして太めのせん切りにする。
干しいたけ	1枚(2g)	
白ねぎ	5g	② ねぎは小口切りにする。
だし汁	240ml	③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を加えてあくを取りながら、材料がやわらかくなるまで煮る。
A { 塩	小さじ1/6	
	薄口しょうゆ	小さじ1/3
		④ ②を加えてAで調味する。

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
れんこんと豚肉のハンバーグ	211	10.3	14.8	6.9	21	0.9	19	0.46	0.19	41	453	0.6
春菊の変わり白和え	75	4.4	4.2	3.6	150	1.9	297	0.09	0.12	12	357	0.6
里芋汁	40	4.0	0.9	3.4	8	0.3	3	0.06	0.07	2	298	0.8
合計	598	23.0	20.6	72.9	185	3.8	319	0.68	0.40	55	1197	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**

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 **130 g**

野菜は1日350g以上を目標に