

栄養士さんの元気レシピ

(令和5年4月)

(材料:2人分)

(主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜)あさりとにらの韓国風卵焼き

あさり水煮	40g	①	にらは1~2cm長さに切る。
にら	60g	②	赤ピーマンは3mm幅の細切りにする。
赤ピーマン	20g	③	ボウルにあさり、①、②を入れ、小麦粉をまんべんなくまぶし、溶き卵と薄口しょうゆを加え混ぜる。
小麦粉	大さじ2	④	フライパンにごま油を熱し、③を薄く流し入れ、両面を焼き、食べやすく切る。
卵	2個		
薄口しょうゆ	小さじ2/3		
ごま油	小さじ2		

(副菜)春キャベツとベーコンの蒸し煮

キャベツ	120g	①	キャベツは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
ベーコン	20g	②	鍋にバターを入れ、①を入れて炒める。Aを加えてふたをし、弱火で3分程度蒸し煮する。ふたを取り、水けがなくなるまでさらに煮る。
バター	5g	③	器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。
A {	白ワイン	小さじ2	
	酢	大さじ1	
	塩	0.4g	
	パセリ	1g	

(副菜)若竹汁

ゆでたけのこ	40g	①	たけのこは薄切りにする。わかめは水でもどし、水けをきる。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
乾燥わかめ	2g	②	鍋にだし汁、たけのこを入れて火にかけ、沸騰したら、Aで調味し、わかめ、豆腐を入れてひと煮し、ねぎを加えて火を止める。
絹ごし豆腐	60g		
葉ねぎ	4g		
だし汁	240ml		
A {	塩	小さじ1/6	
	薄口しょうゆ	小さじ1/3	

一人分栄養価

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
あさりとにらの韓国風卵焼き	175	10.6	9.4	11.2	65	7.1	213	0.07	0.28	23	264	0.7
春キャベツとベーコンの蒸し煮	76	1.7	5.7	2.8	29	0.3	19	0.07	0.03	29	150	0.4
若竹汁	33	2.9	1.4	1.6	45	0.6	9	0.05	0.05	3	264	0.9
合計	556	19.5	17.2	74.6	145	8.7	241	0.26	0.38	55	767	2.0

※栄養価は調味料等残量も考慮し計算

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考に、あまり運動していない(参照エクササイズガイド2006)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重の調整は主食で行いましょう。

北九州市のホームページに写真も一緒に掲載されています。『北九州市 栄養士さんの元気レシピ』(毎月1日更新)で検索!





◆◆◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!!

バランスよく食べよう!



◀食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ「③バランスよく食べよう」です。

必要な栄養素を過不足なくとるには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

ポイント 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類のおかず

主食

ごはん、パン、麺類

牛乳・乳製品、果物

食事や間食など、1日の中でとりましょう。

主菜

魚類、肉類、卵、大豆製品のおかず



主食は「炭水化物」、主菜は「たんぱく質」、副菜は「ビタミン、ミネラル、食物繊維」の主な供給源となっています。

主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、見た目にもバランスのよい食事になります。

ポイント いろいろな食品をとろう!

さらに、いろいろな食品をまんべんなくとることによって、不足しがちな栄養素を食品からとることができます。10食品群のうち7食品群以上を1日にとるように意識しましょう。

さ—魚	あ—油	に—肉	ぎ—牛乳	や—野菜	か—海藻
い—イモ	た—卵	だ—大豆	く—果物	※野菜は淡色野菜・緑黄色野菜を含みます ※海藻はさのこ類を含みます	

※出典:ロコモチャレンジ!推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

味付けにも工夫して。無理なく減塩!

バランスのよい食事に味付けにももう一工夫として、減塩を心がけましょう。減塩のコツは市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



減塩のコツはこちらから▲

★今月の献立の・・・

今月の献立のポイント

春キャベツとベーコンの蒸し煮は、ベーコンを入れることと酢を少し加えることで、薄味でも美味しく仕上がります。

食塩相当量は

2.0g

～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

123g

～野菜は1日350g以上

おやつの適量を知ろう! フスマンジェ (6個分)

(材料)

コーンスターチ	大さじ4	① 鍋にAを入れ、牛乳でのばして火にかける。底を木べら等でかき混ぜながら煮立たせ、沸騰したら弱火にして、さらにかき混ぜながら3分ほど煮る。 ② 火からおろしてバニラエッセンスを加え、あら熱をとり、器に流し込み、冷やし固める。 ③ いちごジャムを湯少々でゆるめて冷まし、②にかける。
砂糖	大さじ4	
牛乳	カップ2	
バニラエッセンス	少々	
いちごジャム	30g	
湯	少々	
90ml カップ	6個	

(作り方)

- 鍋にAを入れ、牛乳でのばして火にかける。底を木べら等でかき混ぜながら煮立たせ、沸騰したら弱火にして、さらにかき混ぜながら3分ほど煮る。
- 火からおろしてバニラエッセンスを加え、あら熱をとり、器に流し込み、冷やし固める。
- いちごジャムを湯少々でゆるめて冷まし、②にかける。

エネルギー	90	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	2.4	g
炭水化物	14.8	g
食塩相当量	0.1	g