

栄養士さんの元気レシピ (令和5年8月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) なすと豚肉のしそみそ炒め

豚もも薄切り肉	120g	① 豚肉は食べやすく切る。
なす	120g	② なすは縦半分に切り、1cm幅の半月切りにし、水につける。
にんじん	30g	③ にんじんは短冊切り、青じそはせん切りにする。
青じそ	3g	④ 鍋にごま油を熱し、豚肉、にんじん、水けをきったなすの順に加えて炒める。
ごま油	小さじ2	⑤ なすに火が通ってしんなりしたら、Aを混ぜ合わせて加え、全体にからんだら火を止め青じそ(半量)を混ぜる。
A { みそ	大さじ1/2	⑥ 器に盛り、残りの青じそを飾る。
しょうゆ	大さじ1/4	
みりん	大さじ1/2	
酒	大さじ1/2	

(副菜) ひじきとチーズのごま和え

乾燥芽ひじき	8g	① ひじきは水でもどし、熱湯でゆでる。
赤ピーマン(パプリカ)	20g	② 赤ピーマンはせん切り、さやいんげんは斜め切りにし、ゆでる。
さやいんげん	20g	③ チーズは5mm角に切る。
プロセスチーズ	20g	④ Aを合わせ、①、②、③、すりごまを和える。
A { 砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
白すりごま	小さじ2	

(副菜) ミニトマトと枝豆のマリネ

ミニトマト	10個(100g)	① ミニトマトは熱湯にさっとくぐらせ、冷水にとって皮をむく。
枝豆	10g	② 枝豆はゆでてさやからだしておく。
レモン(薄い輪切り)	1枚(10g)	③ 鍋にAを合わせて火にかけ、砂糖を溶かす。火を止め、レモン果汁を加える。
レモン果汁	小さじ2	④ ①、②、③、レモンのいちよう切りを混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分ほどおいて味をなじませる。
A { 酢	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
塩	0.5g	
水	大さじ1	

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
なすと豚肉のしそみそ炒め	179	11.3	9.8	8.8	25	0.9	124	0.59	0.18	4	415	0.8
ひじきとチーズのごま和え	67	3.2	3.6	3.8	133	0.6	54	0.03	0.09	18	329	0.9
ミニトマトと枝豆のマリネ	37	1.0	0.4	6.4	13	0.4	41	0.06	0.04	25	186	0.2
合計	555	19.8	14.5	78.0	177	2.6	219	0.75	0.33	47	1019	1.9

※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量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!! ◆◆◆



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!

野菜を **プラス +1皿** 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のピクトグラムのうち、「野菜を食べること」に関連するものをご紹介します。

3 バランスよく食べよう



野菜を食べることで、体に必要なビタミン、ミネラルを補います。毎食、野菜料理をとることで、栄養素のバランスが整いやすくなります。必要な栄養素を過不足なくとるために大切な食材です。

4 取りすぎないやせすぎない



野菜は、かさ(量)の割にはエネルギー(カロリー)の低いものも多くあり、食事にしっかり取り入れることで、エネルギーのとりすぎを防ぎます。また、野菜の食物繊維は腸内細菌の餌となり、腸の運動性を高めたり、便通をよくしたりします。

5 よくかんで食べよう



野菜、特に根菜や葉物野菜には、噛みごたえのあるものが多く、咀嚼力(かむ力)を向上させます。

9 産地を応援しよう



地元でとれる野菜を積極的に使うことで、新鮮なおいしい野菜を食べることができるとともに、産地の経済を応援することにつながります。

10 食・農の体験をしよう



野菜は、私たちの健康を維持するため、食卓を彩りあるものにするのに欠かせないものです。野菜を食べるだけでなく、買い物を通じて野菜の知識を深めたり、自分で育ててみたりすると、また違った野菜の魅力を知ることができるかもしれません。

生の野菜だと **350g**



野菜を食べることが、病気の予防、歯の健康、経済の応援など、様々なことにつながっています。

私たちは、1日にとるべき野菜の摂取目標量(350g)から約**100g**不足している現状です。(令和4年県民栄養調査結果:成人男性258.5g、成人女性261.2g) 毎日の食事に「プラス一皿」野菜料理を増やしてみませんか?

今月の献立のポイント

★今月の献立の…

8月31日は野菜の日。今月も旬の野菜を使ったバランスのよい献立を紹介しています。主菜の「なすと豚肉のしそみそ炒め」は、しその風味で食欲アップ、「ミニトマトと枝豆のマリネ」もレモンの酸味で、夏場の暑い時期にも食べやすいメニューとなっています。

食塩相当量は **1.9g**
～塩分は1日男性7.5g未満

野菜量は **152g**
～野菜は1日350g以上を目標に～

おやつのお量を知ろう!

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

ふわふわわらび餅 (10人分)

(作り方)

A	わらび粉	100g
	砂糖	30g
B	水	800ml
	黒砂糖	60g
	きな粉	25g

- 鍋にAを加えてよく溶かしたら、中火にかけ、静かに絶えずかき混ぜながら、透明になるまで練る。
- バットなどに①を流し、あら熱をとった後、冷蔵庫で冷やす。
- Bを鍋に入れて火にかけ、煮詰めて黒蜜をつくる。
- ②をスプーンですくって、器に盛り付け、黒蜜ときな粉をかける。

エネルギー	78kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.6g
炭水化物	17.0g
食塩相当量	0.0g