

# 栄養士さんの元気レシピ (令和5年12月)

(材料:2人分)

## (主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

## (主菜) かぶと鮭のシチュー

か	ぶ	100g	①	かぶは一口大のくし形切り、たまねぎは1.5cm角に切る。
た	ま	80g	②	鮭は1切れを3つのそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして全体になじませる。
生	鮭	60g×2切れ	③	フライパンにオリーブ油をひき、②を両面焼き色がつくまで焼く。
	塩	0.2g	④	鍋にバターを熱し、たまねぎ、かぶを入れ、焦げないようにしんなりするまで炒める。
こ	し	少々	⑤	牛乳を加え、ローリエ、コンソメを入れて煮る。
小	麦	小さじ1	⑥	ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
オ	リ	小さじ1/2	⑦	鮭とブロッコリーを入れ、5分ほど煮る。
バ	タ	6g	⑧	最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけて、塩、こしょうで味をととのえる。
牛	乳	300ml		
ロ	ー	適宜		
コ	ン	3g		
ブ	ロ	50g		
か	た	小さじ2		
	水	小さじ2		
	塩	0.4g		
こ	し	少々		

## (副菜) 簡単コールスロー

キ	ャ	ベ	ツ	80g	①	キャベツ、にんじんは食べやすい長さのせん切りに切る。
	に	ん	じ	30g	②	①をボウルに入れて塩を振り入れ軽く混ぜ、30分ほど置く。
			塩	1.2g	③	たまねぎはみじん切りにして水にさらしたあと水けをきる。
た	ま	ね	ぎ	30g	④	②をよくしぼり、水けをきる。
ホ	ール	コー	ン(缶)	10g	⑤	ボウルにAを合わせ、③と④、水けをきったホールコーンを和える。
サ	ラ	ダ	油	小さじ2		
	砂		糖	小さじ1		
A		酢		小さじ1		
	粒	マ	ス	タ	ード	0.6g
		塩				0.1g

## 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	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
かぶと鮭のシチュー	250	17.7	11.1	18.6	212	0.9	100	0.23	0.44	49	749	1.3
簡単コールスロー	64	0.7	4.0	5.7	24	0.2	105	0.04	0.03	18	151	0.4
合計	586	22.7	15.8	83.3	242	1.8	205	0.34	0.49	67	989	1.7

※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!! ◆◆◆

# 災害への 食の 備え



## 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!

### 災害への備え、できていますか？

災害はいつ起こるかかわからない、発生すると私たちの生活に大きな影響を与えます。「もしも」の時のために「今」できることを考えて準備しておきましょう。

### 「食品の家庭備蓄」のすすめ

#### ● なぜ「食品備蓄」が必要なの？

災害が発生し、日常とはかけ離れた生活を余儀なくされた時に、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するエネルギーが湧いてきます。

#### ● どのくらいの備蓄が必要？

過去の経験から、災害発生からライフライン復旧まで【1週間以上】を要します。災害支援物資が届くまで【3日以上】かかることや、物流機能の停止により【1週間】は食品が手に入らないことが想定されます。

**「最低3日分～1週間分×人数分食品の備蓄」**が望ましいといわれています。



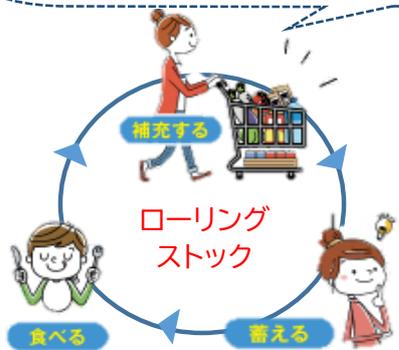
※できれば1週間分を備えましょう。

### 何を準備しておけばいいの？

【家庭備蓄の例】1週間分・大人2人の場合

<b>必需品</b>	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	カップ麺類×6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	
<b>副菜</b> その他 (適宜)	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	
	梅干し、のり、乾燥わかめ等		
	野菜ジュース、果汁ジュース等		

普段使用する食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充することで、手軽に備蓄に取り組むことができます。



【参考】農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

## 今月の献立のポイント

### ★今月の献立の・・・

主菜は、秋から冬にかけて美味しくなる旬の鮭とかぶを使った1品です。鮭はバターで表面を焼くことで、煮崩れを防ぎます。副菜のコールスローは粒マスタードを使用することで、減塩でも美味しくいただける1品となっています。

食塩相当量は

**1.7g**

～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

**190g**

～野菜は1日350g以上  
を目標に～

### おやつの適量を知ろう!

【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。】

## 紅白ワインかん (8人分)

(材料)

粉	寒天	4g
	水	300ml
A	砂糖	50g
	赤ワイン	75ml
牛	水	75ml
	牛乳	150ml

(作り方)

- 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖を加えよく溶かす。
- ①を半量に分け、一方に温めたA、他方に温めた牛乳を加える。
- 流し缶に牛乳かんを流し入れて固め、次にワインかんを流し入れて2層にし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 固まったら、8等分に切り、器に盛る。

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.7g
炭水化物	7.1g
食塩相当量	0.0g