

栄養士さんの元気レシピ

(令和6年1月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん			
麦ごはん(1人分)	180g		
(主菜) 豚肉のクリーム煮			
豚もも薄切り肉	120g	①	豚肉は3~5cm長さに切る。
たまねぎ	40g	②	たまねぎはくし切り、にんじんは皮をむき、4cm長さの短冊切り、れんこんは皮をむいて小さめの乱切りにし
にんじん	40g		酢水(分量外)にさらし、水けをきる。
れんこん	60g	③	フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉の表面を
パセリ	2g		焼く。②の野菜を加えて炒め、れんこんが透き通って
サラダ油	小さじ1/2		きたら火を止める。
小麦粉	大さじ1/2	④	③に小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら
A	水	大さじ1	Aを加え、時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
	牛乳	120ml	
	塩	小さじ1/4	⑤ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。
	こしょう	少々	
(副菜) レタスのシーザーサラダ			
レタス	60g	①	レタスは1枚ずつはがして洗い、氷水に5分ほど
ミニトマト	4個(40g)		つけて、ぱりっとさせる。水けをしっかりときり、
A	フランスパン	20g	一口大にちぎる。
	オリーブ油	小さじ1/2	ミニトマトはへたを除き、4等分に切る。
	粉チーズ	小さじ2	②
	オリーブ油	大さじ1	クルトンを作る。フランスパンは1.5cm角に切り、
	レモン果汁	大さじ1/2	ボウルに入れ、オリーブ油を絡めて、アルミホイル
	砂糖	小さじ1/4	を敷いたオーブントースターの天板に並べ、こんがりとするまで3~4分焼く。
	塩	0.7g	③ Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
	こしょう	少々	④ ボウルに①、クルトンを入れ、ドレッシングで和える。

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
豚肉のクリーム煮	190	12.9	8.9	14.0	89	0.8	170	0.62	0.24	19	532	0.9
レタスのシーザーサラダ	112	2.0	7.6	8.1	36	0.3	28	0.04	0.04	10	136	0.6
合計	574	19.2	17.2	81.1	131	1.8	198	0.73	0.30	29	757	1.5

※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!





持続可能な食生活に向けて



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!

◆SDGsと食生活

私たちの食生活は、SDGsの目標達成に関わりのあるものがいくつもあります。一人ひとりが食生活について振り返り、見つめ直し、よりよい未来のためにできることから取り組んでみませんか。

【SDGs(エスディーゼーズ)】

2015年(平成27年)9月に、国連の「持続可能な開発サミット」で採択された、持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



例えば・・・

◆地産地消を推進しよう



環境にやさしい食生活

日本は、食料の約6割を輸入に頼っているため「フードマイレージ」がとても高い国です。

食料を調達するまでの環境負荷が大きいということです。

地元でとれる農林水産物を積極的に使用することは、「フードマイレージ」を下げ、流通にかかるコストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制など、環境にやさしい食生活につながります。

地域の活性化につながる

地域の生産者と消費者が「顔の見える関係」になり、安心して食材を利用することができます。

また、その地域の生産者を応援することにもつながり、地元に対する理解が深まるなどの効果もあります。



【フードマイレージ】

食べ物が運ばれてきた距離のこと。食料の輸送量×輸送距離で表します
単位:t・km(トン・キロメートル)

北九州には食の魅力がたくさん！
・・・北九州の地元食材・・・

農産物

キャベツ、トマト、たけのこ、大葉、ゆんぎく

海産物

関門海峡タコ、あかもく、豊前一粒カキ

畜産物

小倉牛 など

地元いちばん 地元を食べよう北九州



北九州市でとれる野菜や特産物をホームページで紹介しています。→

今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

主菜のクリーム煮は、豚肉と冬場に美味しくなる根菜類を使った1皿。たんぱく質源・野菜・乳製品が摂れ満足感もある1品です。

新鮮でおいしく、栄養価の高い旬の野菜を日々の食事に取り入れましょう。

食塩相当量は

1.5g

～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

121g

～野菜は1日350g以上を目標に～

おやつの適量を知ろう!

ゆずケーキ(8個分)

[1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。]

(材料)

(作り方)

A	小麦粉	50g
	コーンスターチ	10g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
B	バター	50g
	グラニュー糖	50g
	卵	1個
	ゆずの皮	8g
	ゆず果汁	10ml
	アルミカップ(厚手8号)	8枚

- ① Aをあわせてふるっておく。
- ② ゆずの皮は1cm長さのせん切りにする。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ、とき卵を少量ずつ加えて混ぜる。①を振り入れ、混ぜ合わせ、ゆずの皮と果汁を加え混ぜる。
- ④ アルミカップに流し入れ180℃のオーブンで約15分焼く。

エネルギー	106kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	5.4g
炭水化物	12.8g
食塩相当量	0.2g