

# 栄養士さんの元気レシピ (令和6年7月)

(材料:2人分)

## (主食) とうもろこしごはん

	米	150g
A	ホールコーン(缶汁)	
	水	
	昆布	適宜
	酒	大さじ1/2
	きぬさや	8g
	ホールコーン(缶)	50g

- ① 米は洗い、Aをあわせて普通の水加減にし、昆布を加え、30分以上おいておく。
- ② きぬさやは、熱湯でゆで、5mm幅に切る。
- ③ ①に酒とホールコーンを加えて炊く。
- ④ ②を加え、混ぜ合わせる。

※青果(皮を剥いで実をむき使用)や冷凍コーン等を使用する場合も同じ手順で作ることができます。その場合、水加減は炊飯器の目盛りに合わせ、作り方③で塩0.4gを加えて炊飯してください。

## (主菜) 魚のおひさま焼き

	生 鮭	70g×2切れ
	にんじん	40g
A	マヨネーズ	大さじ1
	みそ	小さじ1
	パセリ	0.6g
	じゃがいも	60g
	ミニトマト	4個(40g)

- ① 魚は水けをふき取る。
- ② じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでて、こふき芋にする。
- ③ にんじんはすりおろし、Aを加え混ぜ合わせる。
- ④ 魚に③をのせて、スプーンの背で表面を平らにならし、200℃に熱したオーブンで約8分焼く。みじん切りにしたパセリをのせ、さらに2分焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、②とミニトマトを添える。

## (副菜) レタスの香りサラダ

	レタス	60g
	たまねぎ	30g
	しょうが	3g
	みょうが	15g
	青じそ	3枚(3g)
	ハム	2枚(30g)
A	酢	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々

- ① レタスはせん切りにする。たまねぎは薄切りにしてゆでておく。しょうが、みょうが、青じそはせん切りにし、それぞれ水にさらす。
- ② ハムはせん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ 食べる直前に①の水けをきり、②、③と混ぜ合わせる。

## 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
とうもろこしごはん	282	4.6	0.7	60.8	6	0.7	3	0.07	0.03	3	107	0.2
魚のおひさま焼き	162	14.4	7.2	8.1	24	0.8	167	0.16	0.19	17	496	0.7
レタスの香りサラダ	96	2.8	7.9	2.8	15	0.3	20	0.13	0.04	7	154	0.8
合計	540	21.8	15.8	71.7	45	1.8	190	0.36	0.26	27	757	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!



# 食の安全・安心を考える



食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を身につけ、自ら判断する力を付けましょう。

## 食中毒を予防しよう

### 食中毒予防の3原則

1. 購入後は速やかに冷蔵保存
2. 調理後はできるだけ早く食べる

食中毒菌をつけない

1. しっかり加熱調理
2. 生で食べるものは可能な限り洗浄

食中毒菌を増やさない

食中毒菌をやっつける

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

厚生労働省ホームページ



## 食品の購入時にチェックしよう

食品は、期限内に消費できるよう考えて購入し、正しい方法で保管し、おいしくいただきます。

### 賞味期限・消費期限

食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「賞味期限」「消費期限」の表示があります。

**消費期限**

**賞味期限**

品質の劣化が早いもの

品質の劣化が比較的緩やかなもの

### 保存方法

食品をどのように保管すべきか、表示されています  
例)10℃以下で保存すること

### アレルギー

アレルギー=食物アレルギーの原因となる食品

表示義務のある特定原材料(8品目)、表示を推奨する原材料(20品目)があります。



## 食品衛生に関する普及啓発の取組

北九州市では、講演会の開催やSNSなどを通じた食品衛生に関する普及・啓発事業を行っています。



第四次北九州市食育推進計画では、令和10年度までに食品の安全性に関する基本的な知識がある者(20歳以上)の割合を80%以上(現状値※72.8%)にすることを目標としています。  
※令和4年度北九州市健康づくりおよび食育に関する実態調査

詳しくは、北九州市ホームページをご覧ください

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/ho-huku/17200522.html>



## 今月の献立のポイント

主菜の「魚のおひさま焼き」は、彩りもよく、みそとマヨネーズを合わせることで、にんじんが苦手な方にも食べやすい1品となっています。副菜の「レタスの香りサラダ」は、これから旬を迎えるみょうがや青じそなどの香味野菜を使用した、爽やかな味わいのサラダです。

## 今月の献立の

食塩相当量は 1.7 g

塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜量は 124 g

野菜は1日350g以上を目標に

## おやつに適量を知ろう

1日の総エネルギーの10%程度に。とり過ぎに注意しましょう。

### アセロラかん (6人分)

(材料)

粉 寒天 4g  
水 100ml  
砂糖 30g  
アセロラジュース 500ml

(作り方)

- ① 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。
- ② ①にアセロラジュースを少しずつ加え混ぜる。
- ③ 流し缶に流し入れ、冷やし固める。

### 一人分栄養価

エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.0g