

## 今月のメニュー(令和6年7月)

- ・(主食) とうもろこしごはん
- ・(主菜) 魚のおひさま焼き
- ・(副菜) レタスの香りサラダ
- ・(おやつ) アセロラかん



### 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

今月の野菜量は  
**124g**

野菜は1日 350g以上を目標に

### 献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
540cal	21.8g	15.8g	71.7g	45mg	1.8mg	1.7g

※おやつを除く

- ※ 今月のメニューは、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18~64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています  
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう  
1日に必要な栄養量には個人差があります



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!

## (主食)とうもろこしごはん

材料	分量(2人分)
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



### 《作り方》

- 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。

1人分栄養価	
エネルギー	282kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.7g
炭水化物	60.8g
カルシウム	6mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.2g

## (主菜)魚のおひさま焼き

材料	分量(2人分)
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)



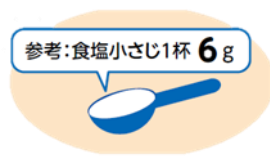
### 《作り方》

- 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。

1人分栄養価	
エネルギー	162kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	7.2g
炭水化物	8.1g
カルシウム	24mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜)レタスの香りサラダ

材料	分量(2人分)	
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



※食塩は小さじ1杯(すりきり)で6gです。微量の調味料はできるだけ計りを使って計量しましょう。

### 《作り方》

- 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。

1人分栄養価	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	7.9g
炭水化物	2.8g
カルシウム	15mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.8g

# 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。]

## (おやつ)アセロラかん

材料	分量(6個分)
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。

1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
カルシウム	2mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g