

## 今月のメニュー(令和6年9月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 豚肉の梅しそ巻き
- ・(副菜) なすの生姜じょうゆかけ
- ・(副菜) かぼちゃのそぼろ煮
- ・(おやつ) 抹茶ケーキ



### 今月の献立のポイント

9月は『北九州市減塩推進月間』です。主菜の「豚肉の梅しそ巻き」や副菜の「なすの生姜じょうゆかけ」は、香味野菜を利用し、香りと風味で味の変化をつけながらおいしく、減塩できる献立となっています。

今月の食塩相当量は  
**1.5g**

塩分は1日 男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満を目標に

今月の野菜量は  
**162g**

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
576cal	19.7g	14.0g	85.2g	68mg	2.4mg	1.5g

※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!

## (主菜)豚肉の梅しそ巻き

材料	分量(2人分)
豚もも薄切り肉	120g(6枚)
長いも	80g
酢	適量
梅干し	10g
青じそ	6枚(6g)
サラダ油	大さじ1/2
にんじん	30g
オクラ	30g
マヨネーズ	10g



### 《作り方》

- ① 長いもは皮をむき、長さ7cm程度7mm角の棒状に切り、酢水につける。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
- ③ 豚肉を縦長に広げ、手前から半分くらいのところまで梅肉をぬる。豚肉1枚に青じそ1枚、水けをきった長いも1/6量をのせ、手前から斜めにしっかり巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。ふたをして蒸し焼きにする。斜め半分に切って皿に盛る(1人6切れ)。
- ⑤ にんじんは棒状にしてゆで、オクラも2つに切ってさっとゆでて付け合わせ、マヨネーズをそえる。

1人分栄養価	
エネルギー	182kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	9.9g
炭水化物	10.4g
カルシウム	36mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.6g

## (副菜)なすの生姜じょうゆかけ

材料	分量(2人分)	
なす	140g	
枝豆	8g	
A	しょうが汁	小さじ2/3
	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2



### 《作り方》

- ① なすは7~8cm長さの棒状に切り、水につけてアクを抜く。蒸し器で15分程蒸す。
- ② 枝豆は熱湯で5分ほどゆで、ざるにあげ、さやから出す。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ なすを盛り付け③をかけ、枝豆をちらす。

1人分栄養価	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.2g
炭水化物	2.5g
カルシウム	16mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.4g

## (副菜)かぼちゃのそぼろ煮

材料	分量(2人分)	
かぼちゃ	110g	
鶏ひき肉	20g	
サラダ油	小さじ 1/2	
A	酒	小さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	水	100ml
	しょうゆ	小さじ 2/3
	塩	0.4g
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2



### 《作り方》

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③ ②の鶏肉に火が通ったら、Aの調味料とかぼちゃを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ③にしょうゆ、塩を加えてさらに煮る。
- ⑤ かぼちゃがやわらかくなったらBを加え、とろみをつける。

1人分栄養価	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.2g
炭水化物	13.3g
カルシウム	10mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.5g

# 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)抹茶ケーキ

材料	分量(8個分)
ホットケーキミックス	100g
サラダ油	大さじ1
牛乳	50ml
卵	1個
粒あん	100g
抹茶	小さじ1
湯	小さじ2
アルミカップ	8枚



### 《作り方》

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、油を加え混ぜ、湯で溶いた抹茶を加えてさらに混ぜる。
- ② ①の中にホットケーキミックス、粒あんを加え混ぜ、アルミカップに分ける。
- ③ 160℃のオーブンで20分程度焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.8g
炭水化物	16.1g
カルシウム	26mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.2g