

栄養士さんの元気レシピ (令和6年11月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 鶏の変わり揚げ

A	鶏 さ さ 身	120g	① ささ身は筋をとり、1人3切れのそぎ切りにし、Aで下味をつける。
	酒	小さじ1	
B	し よ う ゆ	小さじ1	② ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
	卵	1/3個	
B	小 麦 粉	大さじ1と1/3	③ Bを混ぜ、青のり・ごまを加え混ぜる。
	水	適宜	
A	青 の り	小さじ2	④ ③にささ身を入れてからめ、170~180℃の油で揚げる。
	白 ご ま	大さじ2	
A	揚 げ 油	適宜	⑤ ②・④を器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。
	ブ ロ ッ コ リ ー	40g	
A	レ モ ン	1/4個	

(副菜) ジャがいも団子の野菜あんかけ

A	じ ゃ が い も	140g	① ジャがいもは柔らかくゆでて水けをきり、再び火にかけ、水けを飛ばしてつぶす。
	小 麦 粉	大さじ1と1/2	
A	塩	0.5g	② 白菜とにんじんはゆでて細かく刻み、水気をきって①に混ぜる。
	白 菜	60g	
A	に ん じ ん	10g	③ ②に小麦粉、塩を加えてよく混ぜ、2等分して団子状に丸めてゆでる。
	葉 ね ぎ	4g	
A	だ し 汁	大さじ5 (75ml)	④ ねぎは小口切りにする。
	み り ん	小さじ1	
A	薄 口 しょうゆ	小さじ1	⑤ 鍋にAを入れ煮立て、沸騰したら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
	か た く り 粉	大さじ1/2	
A	水	大さじ1	⑥ ③を器に盛り、⑤をかけ、④のねぎを散らす。

(副菜) ほうれん草と焼きしいたけのおろしあえ

A	ほ う れ ん 草	80g	① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さ切る。
	生 しいたけ	30g	
A	だ い こ ん	80g	② 生しいたけは軸を除き、オーブントースターで焼いて薄く切る。
	か ぼ す 果 汁	小さじ1	
A	砂 糖	小さじ1/3	③ だいこんはすりおろし、水けを軽く切り、Aを混ぜあわせる。
	し よ う ゆ	小さじ1	
A	塩	0.4g	④ ①・②を合わせ、③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
鶏の変わり揚げ	214	15.7	12.0	8.2	98	2.0	54	0.14	0.18	32	420	0.6
ジャがいも団子の野菜あんかけ	86	1.8	0.1	14.9	21	0.5	39	0.09	0.04	26	407	0.7
ほうれん草と焼きしいたけのおろしあえ	22	1.3	0.1	2.3	30	1.0	140	0.07	0.12	19	427	0.6
合計	594	23.1	12.9	84.4	155	4.2	233	0.37	0.36	77	1343	1.9

※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!



栄養士さんの元氣レシピでは、北九州市役所管理栄養士が考えた、塩分控えめで野菜がしっかりとれる献立と栄養情報を紹介しています。

「食への感謝」を育もう



いただきます 食べることは命をいただくこと



私たちが毎日生きていくために「食べること」は欠かせません。毎日の食事は多くの動物や植物の命をいただくことで成り立っています。「いただきます」は、食べ物の命をいただくことや、食事に関係する多くの人への感謝の気持ちを込めたあいさつです。

学校などの教育の場だけでなく、家庭でも「食への感謝」について考えてみませんか？

食に関わる人たちへの感謝

「馳走(ちそう)」は”駆け回る”という意味があり、「ごちそうさま」は、駆け回るように食事の準備をしてくださった人への感謝の気持ちを伝えるあいさつです。

ごちそうさま



先人たちの知恵や工夫が詰まった郷土料理を守ろう

郷土料理は、地域に根差した産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている料理です。

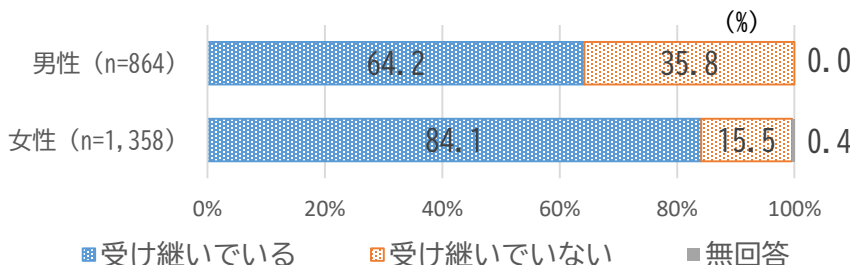
北九州地域(福岡県)の郷土料理は
・ぬかみそ炊き(ぬか炊き・じんだ煮)
・かしわめし
・がめ煮
などです。

地域独自の食文化を築いた先人に感謝しつつ、未来へ継承していくことは、私たちの重要な役割です。

◆北九州市の現状◆

料理や味、食べ方・作法等を受け継いでいる者の割合 (20歳以上、性別)

※ 令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査



食育推進スローガン

第四次北九州市食育推進計画

食べかたは、生きかただ。

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>



今月の献立のポイント

「鶏の変わり揚げ」は、衣にごまと青のりを加え、風味良く仕上げた揚げ物です。揚げ物は摂取エネルギーが高くなりやすいので、副菜には、油を使用せず、きのこや野菜など低エネルギーの食材を使用した献立を組み合わせることでバランスを整えています。

今月の献立の

食塩相当量は **1.9 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 **137 g**
野菜は1日350g以上を目標に

おやつの適量を知ろう

牛乳かん (8個分)

(材料)

粉 寒 天	4g
水	300ml
砂 糖	40g
牛 乳	300ml
み かん (缶)	8粒
90mlカップ	8個

(作り方)

- 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけて、2～3分沸騰させてから砂糖を加えてよく溶かす。
- 牛乳を別の鍋で温め、①に加え混ぜる。
- あら熱がとれたら、器に流し入れる。固まりかけたらみかんのせ、冷やし固める。

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。

一人分栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.4g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.0g