

栄養士さんの元気レシピ (令和6年12月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) ミートローフ

| | | |
|---------------|--------|---|
| あ い び き 肉 | 80g | ① チーズは1cm角の棒状に切り、たまねぎはみじん切りにする。 |
| プ ロ セ ス チ ー ズ | 24g | ② にんじんは型抜きし、ブロッコリーは小房にわけて、それぞれゆでておく。 |
| た ま ね ぎ | 30g | ③ ボウルにあいびき肉を入れ、たまねぎ、Aを加えて、粘りがでるまでよく混ぜる。 |
| A { パ ン 粉 | 5g | ④ ラップを広げて、③を横長に広げておき、中央にチーズを並べる。 |
| 卵 | 1/2個 | ⑤ 手前をラップごと持ち上げてくるりと巻き、両端を絞って形を整え、耐熱皿にのせて、500Wの電子レンジで6~8分加熱する。 |
| こ し ょ う | 少々 | ⑥ ⑤を取り出し、ラップをはずし、熱いうちにBをかけ、少しおいてなじませる。切り分けて器に盛り、残ったBをかけ、②をまわりに飾る。 |
| B { トマトケチャップ | 大さじ1/2 | |
| ウスターソース | 小さじ1 | |
| 粒 マ ス タ ー ド | 小さじ1 | |
| に ん じ ん | 20g | |
| ブ ロ ッ コ リ ー | 40g | |
| ラ ッ プ | 適宜 | |

(副菜) 春菊のホットサラダ

| | | |
|-----------------|----------|---|
| 大 葉 春 菊 | 40g | ① 春菊は食べやすい長さに切る。 |
| た ま ね ぎ | 40g | たまねぎはみじん切り、赤ピーマンは薄切りにする。 |
| 赤 ピ ー マ ン | 20g | ② 器に春菊、赤ピーマン、コーン、ツナを盛り付ける。 |
| ホ ー ル コ ー ン (缶) | 20g | ③ 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、Aを加え、煮立つ直前に火を止めて、熱いうちに②に回しかける。 |
| ツ ナ 水 煮 | 30g | |
| サ ラ ダ 油 | 小さじ1 | |
| A { 酢 | 大さじ1と1/2 | |
| し ょ う ゆ | 小さじ1と1/3 | |
| 酒 | 大さじ1 | |

(副菜) 野菜とハムのスープ

| | | |
|-------------|-------|---|
| じ ゃ が い も | 50g | ① じゃがいもは拍子切り、たまねぎは薄切り、ハムは細切りにする。 |
| た ま ね ぎ | 50g | ② パセリはみじん切りにする。 |
| ロ ー ス ハ ム | 10g | ③ 鍋にA、じゃがいも、たまねぎ、ローリエをいれ火にかける。野菜に火が通ったらハムを加えてさらに煮る。 |
| パ セ リ | 1g | ④ こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。 |
| A { コ ン ソ メ | 2g | |
| 水 | 240ml | |
| ロ ー リ エ | 適宜 | |
| こ し ょ う | 少々 | |

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 |
| ミ ー ト ロ ー フ | 187 | 11.7 | 12.0 | 7.0 | 106 | 1.4 | 150 | 0.23 | 0.24 | 30 | 305 | 1.0 |
| 春菊のホットサラダ | 51 | 2.9 | 1.3 | 4.8 | 30 | 0.6 | 87 | 0.04 | 0.06 | 22 | 200 | 0.5 |
| 野菜とハムのスープ | 36 | 1.4 | 0.7 | 4.6 | 7 | 0.2 | 3 | 0.07 | 0.02 | 11 | 162 | 0.5 |
| 合計 | 546 | 20.3 | 14.7 | 75.4 | 149 | 2.9 | 240 | 0.41 | 0.34 | 63 | 756 | 2.0 |

※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重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 栄養情報

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。

食品ロスをなくそう！



「食品ロス」とは本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

北九州市の家庭からは年間1.5万トン(約35kg/世帯)の食品ロスが発生しています。(令和4年度調査*北九州市環境局)

食べ残しや食品廃棄などを減らすために、今日からできることを考えてみましょう。

食品ロス削減のメリット

- 二酸化炭素排出量の減少
- 運搬や焼却のために使う化石燃料の減少
- 食品の有効活用、世界の食料不均衡の解消

ヒント

- ① 買いすぎない
冷蔵庫をチェックして購入しましょう！
- ② 作りすぎない
食べ残さない量を作りましょう！
- ③ 食材を使いきる
- ④ 期限の意味を正しく理解する
「賞味期限」はおいしく食べることができる期限
「消費期限」は期限を過ぎたら食べないほうがよい期限

北九州市では、食品ロスを削減するために、食べものの「残しま宣言」運動を実施しています。



残しま宣言

- 外食時の取組
 - 家庭での取組
 - 子ども向けの取組 など
- 食品ロスを減らす取組が紹介されています。



北九州市公式情報サイト
みんなで食品ロス削減『食べものの「残しま宣言」運動』
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/nokoshimasengen/>

生ごみの約80%は「水分」です。
生ごみを減らすには、水分を切ることも有効です。



北九州市の現状

生ごみを減らすために取り組んでいる者の割合(20歳以上)

※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

生ごみを減らすために「行動している」人は92.0%でした



動かせ、未来。北九州市

第四次北九州市食育推進計画では令和10年度までに「食品を捨てる量(生ごみ)を減らすために行っていることがある者(20歳以上)」の割合を95.0%以上にすることを目標としています。

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

ミートローフは電子レンジで加熱することで、型やオーブンを使わず簡単に作ることができます。型抜きしたにんじんの残りやブロッコリーの芯はみじん切りして、ミートローフに混ぜ込み、使いきりましょう。

今月の献立の

食塩相当量は 2.0 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 130 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。

ココアケーキ (6個分)

| (材料) | | (作り方) | |
|-----------|----------|-------|------------------------------------|
| 卵 | 1個 | ① | ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を2回に分けて加えながら泡立てる。 |
| 砂糖 | 40g | ② | ①がもったりするくらいになったら、ヨーグルトを加えて混ぜる。 |
| プレーンヨーグルト | 80g | ③ | ②にAをふるいながら加え、さっくり混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。 |
| バター | 25g | ④ | ③をアルミカップに流し入れ、170℃に温めたオーブンで約15分焼く。 |
| 小麦粉 | 50g | ⑤ | あら熱がとれたら、茶こしで粉砂糖をふる。 |
| A 純ココア | 10g | | |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 | | |
| 粉砂糖 | 小さじ1/2 | | |
| アルミカップ | (厚手8号)6個 | | |

| 一人分栄養価 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 113kcal |
| たんぱく質 | 2.4g |
| 脂質 | 4.8g |
| 炭水化物 | 14.7g |
| 食塩相当量 | 0.2g |