

栄養士さんの元気レシピ (令和7年1月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 白身魚の包み焼き

白身魚	60g×2切れ	① 魚にこしょうをふりかけておく。
こしょう	少々	② たまねぎは縦半分に切り、繊維と直角に5mm幅に切る。かぼちゃは5mm厚さに切り、しいたけは薄切りに切る。
たまねぎ	40g	③ アルミホイルにたまねぎ、かぼちゃ、魚、しいたけの順にのせ、最後にバターをのせて包む。
かぼちゃ	40g	④ 200℃のオーブンで15~17分焼く。
しいたけ	小1枚(10g)	⑤ Aを合わせ、④にかける。
バター	10g	
ゆず果汁	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
アルミホイル	適宜	

(副菜) 切り干し大根のごまマヨサラダ

切り干し大根	15g	① 切り干し大根は水洗いし、5分ほど水につけて軽くもどし、長さをそろえるように切る。さっとゆで、冷まして水けをしぼる。
きゅうり	40g	② きゅうりはせん切りにする。かいわれ大根は根元を除き、長さを半分に切る。かにかまは細くさく。
かいわれ大根	10g	③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①をほぐしながら加えて混ぜる。
かに風味かまぼこ	8g	④ ③に②を加えて和え、器に盛る
マヨネーズ	大さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ2/3	
白すりごま	小さじ2	

(副菜) ゆず香るおみそ汁

白菜	40g	① 白菜は短冊に切る。じゃがいもは1cm厚さの半月切り、人参は5mm厚さのいちょう切りにする。
にんじん	30g	② 油揚げは油抜きをし、3cm長さの細切りにする。
じゃがいも	30g	③ ゆずの皮はせん切りにする。
油揚げ	10g	④ 鍋にだし汁を煮立て、①、②を入れる。材料に火が通ったらみそを溶き入れ、火を止める。
ゆずの皮	1g	⑤ ④を器に盛り、ゆずの皮をのせる。
だし汁	240ml	
みそ	小さじ2	

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
ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
白身魚の包み焼き	136	12.0	6.0	7.7	17	0.5	99	0.12	0.16	12	363	0.7
切り干し大根のごまマヨサラダ	122	1.9	9.8	5.3	76	0.6	17	0.05	0.04	7	327	0.7
ゆず香るおみそ汁	49	2.4	1.8	4.6	38	0.5	105	0.05	0.04	10	248	0.7
合計	579	20.6	18.3	76.6	137	2.3	221	0.29	0.26	29	1027	2.1

※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 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。

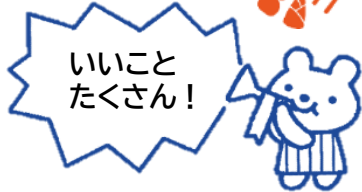
みんなで一緒に食べよう



家族や仲間と一緒に食事することを「共食」といいます。
共食はすべての世代にとって、心身ともに健康的な生活を送ることにつながります。



共食の機会が多い人は、そうでない人と比べると、こんな違いがあります



健康に関する自己評価が高い

体の不調やストレスがない
心の健康状態がよい

食生活が健康的

多様な食品を食べている
バランスよく食べている

食生活が規則正しい

食事時間が規則正しい
朝食の欠食が少ない

生活リズムが整う

起床時間が就寝時間が早い
睡眠時間が長い

参考:農林水産省パンフレット「食育ってどんないいことがあるの?」

「食卓」の重要な役割

食事を家族や仲間と一緒に食べることは
コミュニケーションを図る良い機会です。

特に子どもにとっては「食育の場」としての役割もあります。
『みんなで食べるって、いいね!』と思える体験を増やしましょう。

家族や仲間と楽しく食事をする機会が増えることで
人と人とのふれあいにより、「幸せ」や「安らぎ」を感じる
機会も増えるのではないのでしょうか。



食育推進スローガン

第四次北九州市食育推進計画

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



食べかたは、生きかただ。

今月の献立のポイント

「白身魚の包み焼き」はバターのコクとゆずの香りや酸味で、
塩分控えめでもおいしくいただけます。
「切り干し大根のごまマヨサラダ」は彩りもよく、切り干し大根と
きゅうりの歯ごたえが感じられる一品です。

今月の献立の

食塩相当量は **2.1g**
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 **130g**
野菜は1日350g以上を目標に

おやつの適量を知ろう

抹茶プリン(6個分)

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。

(材料)

(作り方)

- ゼラチン 10g
- 水 大さじ4
- 牛乳 480ml
- 抹茶 10g
- 砂糖 30g
- 練りあん 75g
- 湯 適宜
- 120mlカップ 6個

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れてふやかす。
- ② 鍋に、抹茶、砂糖を入れ、少しずつ牛乳を加えてよく混ぜ合わせ火にかける。沸騰直前で火を止める。
- ③ ②に①を加えて溶かし、しっかりと粗熱をとる。
- ④ 器に③を入れて冷やし固める。
- ⑤ 練りあんに湯を少々加えて混ぜ、あずきソースを作って冷ます。
- ⑥ ④に⑤をかける。

一人分栄養価	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	3.0g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	0.1g