

## 今月のメニュー(令和6年1月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 白身魚の包み焼き
- ・(副菜) 切り干し大根のごまマヨサラダ
- ・(副菜) ゆず香るおみそ汁
- ・(おやつ) 抹茶プリン



### 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酸味で、塩分控えめでもおいしく頂けます。  
「切り干し大根のごまマヨサラダ」は彩もよく、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。

今月の食塩相当量は  
**2.1g**

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  
**130g**

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
579cal	20.6g	18.3g	76.6g	137mg	2.3mg	2.1g

※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)白身魚の包み焼き

材料	分量(2人分)
白身魚	60g×2切れ
こしょう	少々
たまねぎ	40g
かぼちゃ	40g
生しいたけ	小1枚(10g)
バター	10g
A 柚子果汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
アルミホイル	適宜



### 《作り方》

- ① 魚にこしょうをふりかけておく。
- 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。
- 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。
- ④ 200℃のオーブンで15～17分焼く。
- ⑤ Aを合わせ、④にかける。

1人分栄養価	
エネルギー	136kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	6.0g
炭水化物	7.7g
カルシウム	17mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜)切り干し大根のごまマヨサラダ

材料	分量(2人分)	
切り干し大根	15g	
きゅうり	40g	
かいわれ大根	10g	
かに風味かまぼこ	8g	
A	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



### 《作り方》

- 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。
- 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。かにかまは細かくさく。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせる。①をほぐしながら加えて混ぜる。
- ④ ②を加えて和え、器に盛る

1人分栄養価	
エネルギー	122kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	9.8g
炭水化物	5.3g
カルシウム	76mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜)ゆず香るおみそ汁

材料	分量(2人分)
白菜	40g
にんじん	30g
じゃがいも	30g
油揚げ	10g
ゆずの皮	1g
だし汁	240ml
みそ	小さじ2



### 《作り方》

- ① 白菜は短冊に切る。じゃがいもは1 cm厚さの半月切り、人参は5mm厚さのいちよう切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをし、3 cm長さの細切りにする。
- ③ ゆずの皮はせん切りにする。
- 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。
- ⑤ ④を器に盛り、ゆずの皮をのせる。

1人分栄養価	
エネルギー	49kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.8g
炭水化物	4.6g
カルシウム	38mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.7g

# 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)抹茶プリン

材料	分量(6個分)
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



### 《作り方》

- 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。

1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
カルシウム	107mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.1g