

## 今月のメニュー(令和6年2月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) れんこんと豚肉のハンバーグ
- ・(副菜) 春菊の変わり白和え
- ・(副菜) 里芋汁
- ・(おやつ) かぼちゃのカップケーキ



### 今月の献立のポイント



「れんこんと豚肉のハンバーグ」は、れんこんをすりおろしたものとみじん切りしたものを加えて、食感を楽しめるヘルシーな主菜です。厚揚げを使った白和え、様々な食材を使った汁物を組み合わせて、栄養バランスが整う献立となっています。

今月の食塩相当量は  
**2.0g**

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 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 598cal | 23.0g | 20.6g | 72.9g | 185mg | 3.8mg | 2.0g  |

※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)れんこんと豚肉のハンバーグ

| 材料     | 分量(2人分) |         |
|--------|---------|---------|
| れんこん   | 80g     |         |
| 豚ひき肉   | 110g    |         |
| 生しいたけ  | 20g     |         |
| 白ねぎ    | 4g      |         |
| サラダ油   | 大さじ 1/2 |         |
| A      | しょうゆ    | 小さじ1    |
|        | 酒       | 小さじ2    |
|        | こしょう    | 少々      |
|        | しょうが汁   | 小さじ 1/3 |
| ブロッコリー | 30g     |         |
| マヨネーズ  | 小さじ2    |         |



### 《作り方》

- ① れんこんは皮をむいて 1/4 はみじん切りにし、残りはすりおろして水けを軽くきる。
- ② しいたけ、ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①、②をボウルに入れ、ひき肉を合わせ、A を加えてさらによくこねる。4等分にし、1cm厚さの小判型にまとめる。(1人2個)
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面こんがり焼く。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤とマヨネーズをそえる。

| 1人分栄養価 |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 211kcal |
| たんぱく質  | 10.3g   |
| 脂質     | 14.8g   |
| 炭水化物   | 6.9g    |
| カルシウム  | 21mg    |
| 鉄      | 0.9mg   |
| 食塩相当量  | 0.6g    |

## (副菜)春菊の変わり白和え

| 材料   | 分量(2人分) |
|------|---------|
| 春菊   | 120g    |
| にんじん | 20g     |
| 厚揚げ  | 50g     |
| 練りごま | 小さじ1    |
| 砂糖   | 小さじ1    |
| しょうゆ | 小さじ1    |



### 《作り方》

- ① 春菊は熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って3cm 長さに切る。
- ② にんじんは3cm 長さの短冊切りにし、ゆでて水けをきる。
- ③ 厚揚げは熱湯に入れて油抜きをし、よくつぶす。
- ④ ボウルに練りごま、砂糖、しょうゆを入れてよく混ぜ、③を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ④に①、②を加えて和え、器に盛る。

| 1人分栄養価 |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 75kcal |
| たんぱく質  | 4.4g   |
| 脂質     | 4.2g   |
| 炭水化物   | 3.6g   |
| カルシウム  | 150mg  |
| 鉄      | 1.9mg  |
| 食塩相当量  | 0.6g   |

## (副菜)里芋汁

| 材料        | 分量(2人分) |
|-----------|---------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 40g     |
| 里芋        | 40g     |
| 干しいたけ     | 1枚(2g)  |
| 白ねぎ       | 5g      |
| だし汁       | 240ml   |
| A [ 塩     | 小さじ 1/6 |
| [ 薄口しょうゆ  | 小さじ 1/3 |



### 《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。里芋は1cm厚さの半月切り、干しいたけはもどして太めのせん切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を加えてあくを取りながら、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ②を加えて A で調味する。

| 1人分栄養価 |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 40kcal |
| たんぱく質  | 4.0g   |
| 脂質     | 0.9g   |
| 炭水化物   | 3.4g   |
| カルシウム  | 8mg    |
| 鉄      | 0.3mg  |
| 食塩相当量  | 0.8g   |

# おやつに適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度にとりすぎに注意しましょう。]

## (おやつ)かぼちゃのカップケーキ

| 材料           | 分量(8個分) |
|--------------|---------|
| 冷凍かぼちゃ       | 130g    |
| 砂糖           | 50g     |
| スキムミルク       | 大さじ2    |
| 卵            | 1個      |
| 小麦粉          | 70g     |
| ベーキングパウダー    | 小さじ1/2  |
| バニラエッセンス     | 数滴      |
| バター          | 25g     |
| アルミカップ(厚手6号) | 8枚      |



### 《作り方》

- ①かぼちゃは解凍し、皮ごと粗めにつぶす。
- ②①に砂糖、スキムミルクを加えて混ぜる。
- ③②に溶き卵を3回分けて混ぜ、バニラエッセンス、ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを加えてさっくり混ぜる。
- ④バターは湯せんにかけて溶かし、温かいうちに③に入れて混ぜる。
- ⑤生地をアルミカップに入れ、170℃のオーブンで約15分焼く。

| 1人分栄養価 |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 105kcal |
| たんぱく質  | 2.1g    |
| 脂質     | 3.1g    |
| 炭水化物   | 16.3g   |
| カルシウム  | 32mg    |
| 鉄      | 0.2mg   |
| 食塩相当量  | 0.2g    |