

# 栄養士さんの元気レシピ (令和7年2月)

(材料:2人分)

## (主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

## (主菜) れんこんと豚肉のハンバーグ

れんこん	80g	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。
豚ひき肉	110g	② しいたけ、ねぎはみじん切りにする。
生しいたけ	20g	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)
白ねぎ	4g	④ フライパンに油を熱し、③を両面こんがり焼く。
A { しょうゆ	小さじ1	⑤ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
	酒	小さじ2
こしょう	少々	
しょうが汁	小さじ1/3	
サラダ油	大さじ1/2	
ブロッコリー	30g	
マヨネーズ	小さじ2	

## (副菜) 春菊の変わり白和え

春菊	120g	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。
にんじん	20g	② にんじんは3cm長さの短冊切りにし、ゆでて水けをきる。
厚揚げ	50g	③ 厚揚げは熱湯に入れて油抜きし、よくつぶす。
練りごま	小さじ1	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。
砂糖	小さじ1	⑤ ④に①、②を加えて和え、器に盛る。
しょうゆ	小さじ1	

## (副菜) 里芋汁

鶏もも肉(皮なし)	40g	① 鶏もも肉は一口大に切る。
里芋	40g	里芋は1cm厚さの半月切り、
干しいたけ	1枚(2g)	干しいたけはもどして太めのせん切りにする。
白ねぎ	5g	② ねぎは小口切りにする。
だし汁	240ml	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。
A { 塩	小さじ1/6	④ ②を加えてAで調味する。
	薄口しょうゆ	小さじ1/3

## 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
れんこんと豚肉のハンバーグ	211	10.3	14.8	6.9	21	0.9	19	0.46	0.19	41	453	0.6
春菊の変わり白和え	75	4.4	4.2	3.6	150	1.9	297	0.09	0.12	12	357	0.6
里芋汁	40	4.0	0.9	3.4	8	0.3	3	0.06	0.07	2	298	0.8
合計	598	23.0	20.6	72.9	185	3.8	319	0.68	0.40	55	1197	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!



# 栄養士さんの元気レシピ 栄養情報

栄養士さんの元気レシピでは、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。

## きたきゅう健康づくり応援店

市民の健康づくりを  
応援しているお店です。

～ 登録件数856店～

※令和6年12月現在



- 1 栄養成分表示の店
- 2 ヘルシーメニューの店
- 3 減塩に関する取組の店
- 4 朝食提供の店 **NEW!**
- 5 野菜提供推進の店 **NEW!**
- 6 健康・食生活情報提供の店
- 7 個別対応の店
- 8 たばこの煙のない店



**NEW!**

三ツ星応援店

1～6の項目のうち  
3つ以上の取り組みを  
行っている店舗を  
「三ツ星応援店」として  
紹介しています。

2024年2月  
リニューアル  
しました!



北九州市ホームページ  
きたきゅう健康づくり応援店

きたきゅう健康づくり応援店の検索は・・・

北九州市ホームページ

北九州市健康づくりアプリ  
「Go!Go!あるくっちゃKitaQ」

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

「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にしたものを加えて、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、栄養バランスが整う献立となっています。

### 今月の献立の

食塩相当量は **2.0g**  
 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

### おやつのお量を知ろう

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。

#### かぼちゃのカップケーキ (8個分)

(材料)

(作り方)

- 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8号) 8枚

- ① かぼちゃは解凍し、皮ごと粗めにつぶす。
- ② ①に砂糖、スキムミルクを加えて混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を3回に分けて混ぜ、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。

一人分栄養価	
エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	3.1g
炭水化物	16.3g
食塩相当量	0.2g