

## 今月のメニュー(令和6年5月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 厚揚げとキャベツのみそ炒め
- ・(副菜) ポテトとブロッコリーのサラダ
- ・(副菜) ささみのすまし汁
- ・(おやつ) 米粉の蒸しパン



### 今月の献立のポイント



「厚揚げとキャベツのみそ炒め」は豆板醬や酢を使うことでおいしく減塩できる1品です。主食・主菜・副菜をそろえて楽しく、おいしく、バランスの良い食生活を送りましょう。

今月の食塩相当量は  
**1.9g**

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  
**125g**

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
578cal	20.5g	17.8g	75.5g	190mg	3.6mg	1.9g

※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)厚揚げとキャベツのみそ炒め

材料	分量(2人分)	
豚もも薄切り肉	50g	
キャベツ	120g	
にんじん	30g	
白ねぎ	10g	
厚揚げ	100g	
A	豆板醤	小さじ1/4
	みそ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	かたくり粉	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ1



1人分栄養価	
エネルギー	176kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.9g
炭水化物	9.3g
カルシウム	157mg
鉄	1.9mg
食塩相当量	0.9g

### 《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切る。キャベツも一口大に切る。にんじんは薄い短冊切り、白ねぎはみじん切りにする。Aはよく混ぜ合わせておく。
- ② キャベツ、にんじんはさっとゆで、ざるにとって水けをきる。
- ③ 厚揚げは、油抜きをして一口大に切る。
- ④ 中華鍋を熱して油をなじませ、白ねぎを炒める。香りが出たら、豚肉を炒め、豚肉に火がとおったら②、③を加え炒める。
- ⑤ 続けてAを回し入れ、手早くからめる。

## (副菜)ポテトとブロッコリーのサラダ

材料	分量(2人分)	
じゃがいも	100g	
ブロッコリー	40g	
ベーコン	8g	
ミニトマト	2個(20g)	
A	レモン果汁	小さじ 1/2
	マヨネーズ	15g
	こしょう	少々



1人分栄養価	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	7.1g
炭水化物	5.4g
カルシウム	15mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.2g

### 《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでる。熱いうちに粗くつぶして冷ましておく。
- ② ブロッコリーは小さめの小房にわけてゆでる。
- ③ ベーコンは食べやすい大きさに切り、両面をカリカリに焼く。
- ④ Aは合わせておく。
- ⑤ ボウルに①、②、③を入れ、④で和えて、器に盛り、へたを除いて、半分に切ったミニトマトを飾る。

## (副菜)ささみのすまし汁

材料	分量(2人分)
ささみ	30g
かたくり粉	小さじ 2/3
ほうれん草	30g
だし汁	240ml
A 塩	小さじ 1/6
薄口しょうゆ	小さじ 1/3



参考:食塩小さじ1杯 6g



※食塩は小さじ 1 杯(すりきり)で 6gです。微量の調味料はできるだけ計りを使って計量しましょう。

1人分栄養価	
エネルギー	24kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.1g
炭水化物	1.8g
カルシウム	12mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.8g

### 《作り方》

- ① ささみは薄くそぎ切りにし、かたくり粉をまがし、ゆでる。
- ② ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって、3cm長さに切る。
- ③ ①、②を椀に盛る。
- ④ だし汁を温め、Aで調味して、③の椀に注ぐ。

# おやつのお適量を知ろう！

[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)米粉の蒸しパン

材料	分量(6個分)
砂糖	50g
抹茶	小さじ1/2
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
豆乳(無調整)	100ml
アルミカップ(厚手6号)	6枚



### 《作り方》

- ① 砂糖と抹茶を合わせ、ダマをつぶし混ぜる。
- ② ①に米粉、ベーキングパウダーを加えよく混ぜ、さらに豆乳を加えさっくり混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を入れ、蒸し器で約10分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.4g
炭水化物	22.7g
カルシウム	16mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.1g