

栄養士さんの元気レシピ

(令和3年12月)

(材料：2人分)

(主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

(主菜) ミートローフ

あいびき肉	80g	① チーズは1cm角の棒状に切り、たまねぎはみじん切りにする。
プロセスチーズ	24g	② にんじんは型抜きし、ブロッコリーは小房にわけて、それぞれゆでておく。
たまねぎ	30g	③ ボウルにあいびき肉を入れ、たまねぎ、Aを加えて、粘りがでるまでよく混ぜる。
パン粉	5g	④ ラップを広げて、③を横長に広げておき、中央にチーズを並べる。
卵	1/2個	⑤ 手前をラップごと持ち上げてくるりと巻き、両端を絞って形を整え、耐熱皿にのせて、500Wの電子レンジで6~8分加熱する。
こしょう	少々	⑥ ⑤を取り出し、ラップをはずし、熱いうちにBをかけ、少しおいてなじませる。切り分けて器に盛り、残ったBと②をまわりにちらす。
トマトケチャップ	大さじ1/2	
ウスターソース	小さじ1	
粒マスタード	小さじ1	
にんじん	20g	
ブロッコリー	40g	
ラップ	適宜	

(副菜) 春菊のホットサラダ

大葉春菊	50g	① 春菊はよく洗って根元を切り、食べやすい大きさに切る。たまねぎ、赤ピーマンは薄切りにする。
たまねぎ	40g	② 器に春菊、赤ピーマン、コーンを盛り付ける。
赤ピーマン	30g	③ 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、Aを加え、煮立つ直前に火を止めて、熱いうちに②に回しかける。
ホールコーン(缶)	30g	
サラダ油	小さじ1	
酢	大さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1と1/3	
酒	大さじ1	

(副菜) 野菜とハムのスープ

じゃがいも	50g	① じゃがいもは拍子切り、たまねぎは薄切り、ハムは細切りにする。
たまねぎ	50g	② パセリはみじん切りにする。
ロースハム	10g	③ 鍋にA、じゃがいも、たまねぎ、ローリエをいれ、火にかける。
パセリ	1g	野菜に火が通ったらハムを加えてさらに煮る。
コンソメ	2g	④ こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。
水	240ml	
ローリエ	適宜	
こしょう	少々	

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)	281	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	52	0.0
ミートローフ	186	13.2	12.9	7.6	106	1.4	148	0.23	0.23	30	305	1.0
春菊のホットサラダ	47	1.5	1.4	7.0	36	0.6	109	0.05	0.08	32	206	0.5
野菜とハムのスープ	36	1.7	0.8	7.0	7	0.2	3	0.07	0.02	11	162	0.5
合計	550	20.9	15.6	88.4	154	2.4	260	0.39	0.35	73	725	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(参照エクササイズガイド2006)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!





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！

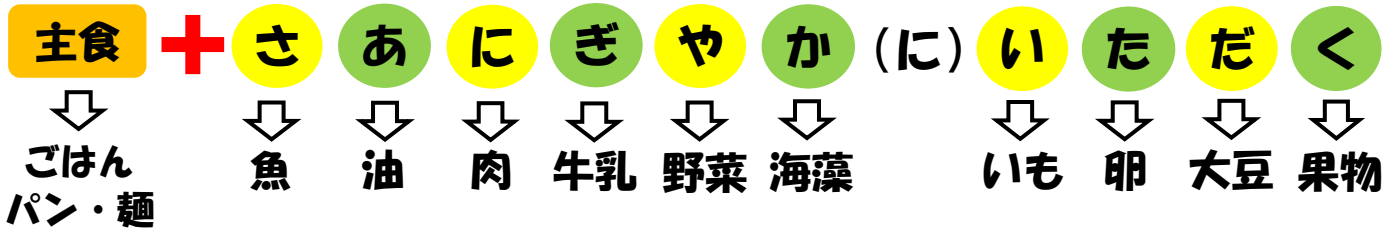


◆◆◆ 北九州の豊かな未来に向けて 食べて健康！みんなで実践！ ◆◆◆

いろいろな食品を まんべんなく食べましょう

「**さあにぎやか(に)いただく**」でバランスの良い食生活を！

健康な身体をつくるには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養素はバランスよく摂取することで効果的に働きます。いろいろな食品からまんべんなく栄養をとることが大切です。



上記の10食品群を毎日食べるようにすると自然に様々な栄養をとることができます。1日で食べた食品群を数えてみましょう。1つで1点、合格の目安は7点以上です。バランスのとれた食生活のために、毎日10点を目指しましょう！※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

これも大切！

主食・主菜・副菜をそろえましょう



副菜(1~2品)

野菜、きのこ、いも、海藻類のおかず

牛乳・乳製品、果物

食事や間食など、1日の中でとりましょう。

主食(1品)

ごはん、パン、麺類

主菜(1品)

魚類、肉類、卵、大豆製品のおかず

1食の目安

10食品群をとりいれながら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。食事を作ったり、選んだりする時に、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

ミートローフは、電子レンジで加熱することで、型やオーブンを使わず簡単に作ることができます。春菊のホットサラダは生の春菊をたくさん食べることができる一品です。

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～

野菜量は
146g
～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつに適量を知ろう！

ココアケーキ (10個分)

(1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。)

- (材料)
- 卵 1個
 - 砂糖 40g
 - プレーンヨーグルト 80g
 - バター 40g
 - 小麦粉 50g
 - 純ココア 10g
 - ベーキングパウダー 小さじ1/2
 - 粉砂糖 小さじ1/2
 - アルミカップ(厚手小) 10個

(作り方)

- ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を2回に分けて加えながら泡立てる。
- ①がもったりするくらいになったら、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ②にAをふるいながら加えさっくり混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ③をアルミカップに流し入れ、170℃に温めたオーブンで約15分焼く。
- あら熱がとれたら、茶こしで粉砂糖をふる。

エネルギー	78 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	4.3 g
炭水化物	8.9 g
食塩相当量	0.1 g