

# 栄養士さんの元気レシピ

(令和4年3月)

(材料：2人分)

## (主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

## (主菜) 豚スライスのロールキャベツ

キャベツ	4枚 (260g)	① キャベツの葉はしんなりとするまでゆで、あら熱をとる。(湯は捨てない)
豚もも薄切り肉	4枚(100g)	② にんじんはせん切りにする。
塩	0.4g	③ 豚肉に塩、こしょうをして、にんじんを芯にしてロール状に巻く。
こしょう	少々	④ ①のキャベツの芯を取り除き、③を巻く。
にんじん	60g	⑤ キャベツのゆで汁にAを加え沸かす。一度火を消し④を並べ、落しぶたをして30分程弱火で煮込む。
キャベツのゆで汁	500ml	⑥ ⑤を器に盛り、残った汁に水溶きかたくり粉を加え、とろみをつけ、ロールキャベツにかける。
A コソメ	1.5g	⑦ 最後にパセリを散らす。
塩	0.3g	
パセリ	2g	
かたくり粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	

## (副菜) 小松菜と切り干し大根のごま和え

小松菜	60g	① 小松菜はゆでて、水けをしぼって3~4cm長さに切る。
切り干し大根	10g	② 切り干し大根は水でもどし、3~4cm長さに切り、ゆでて水けをしぼる。
にんじん	40g	③ にんじんは3~4cm長さの細切りにし、ゆでる。
A 白すりごま	大さじ1	④ Aをあわせ、水けをしぼった①、②、③を和える。
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	

## (副菜) ほうれん草とコーンのチーズ焼き

ほうれん草	100g	① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
クリームコーン	60g	② フライパンにバターを溶かし、ほうれん草をさっと炒め、クリームコーンを加え混ぜて火を通す。
バター	大さじ1/2	③ 耐熱容器に薄くバターをぬり、②を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
ピザ用チーズ	20g	

## 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	3.6	0.4	62.3	5	0.2	0	0.04	0.02	0	52	0.0
豚スライスのロールキャベツ	132	9.9	4.9	10.7	69	0.9	220	0.52	0.17	57	529	0.8
小松菜と切り干し大根のごま和え	47	1.6	1.6	5.2	118	1.4	216	0.07	0.07	14	403	0.5
ほうれん草とコーンのチーズ焼き	86	3.5	5.0	5.5	89	1.2	218	0.06	0.15	18	397	0.5
合計	546	18.6	11.9	83.7	281	3.7	654	0.69	0.41	89	1381	1.8

※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!



◆●◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆●◆

# 朝食を食べよう！朝食ってこんなに大事



## 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！



## なぜ朝食が大切な？

### ◆規則正しい生活リズムのために

元気な心と身体を支える規則正しい生活リズムには、早寝・早起きして、朝日を浴び、朝食を食べることが大切です。



### ◆脳と身体のために

朝食には、寝ている間に低下した体温を上げ、脳や身体をウォーミングアップする役割があります。朝食を抜くと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足するので、元気が出ない、頭がボーっとする、イライラするなどの原因になります。

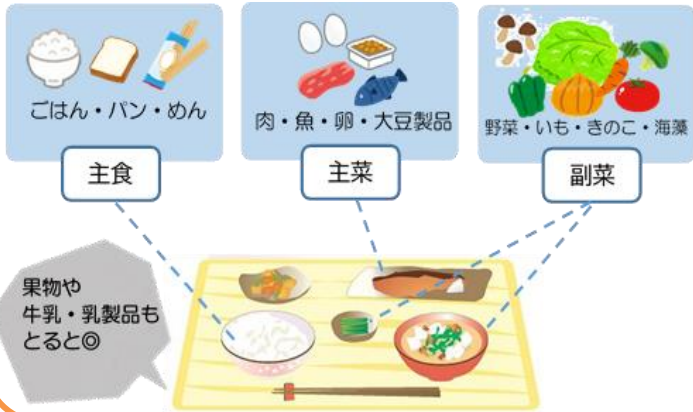
### ◆排便習慣や生活習慣病予防のために

朝食を食べることで腸が動き始め、お通じもスッキリ！また、朝食を抜くと、体は次に入ってきた食事（栄養素）を蓄えようと働き、「太りやすい体質」になるなど、生活習慣病の原因になります。



これも大切！

すでに朝食を食べている方は、バランスよくとることも意識してみましょう。バランスの良い食事とは「主食・主菜・副菜」がそろった食事のことで、エネルギーだけでなく、身体に必要な栄養素がとりやすくなります。朝はおにぎりだけ、バナナだけなどの方は、もう1品加えるなど、徐々に品数を増やしていきましょう。



## ★簡単 朝食づくり★

- 夕食の準備の時に、朝食の下ごしらえをしておく
- 調理しなくてもよいものを上手に利用する  
(例) チーズ、果物、納豆、食パン、など
- 朝食のパターンを決めておく  
(例) 食パン+目玉焼き+サラダ など

## 今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

食塩相当量は

**1.8g**

～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

**311g**

～野菜は1日350g以上  
を目標に～

「豚スライスのロールキャベツ」は、薄切り肉を使って、手軽に作ることができます。また、野菜をたっぷり使った副菜は、ごまやチーズなどアクセントになる食材を使っているので、うす味でもおいしく食べられます。

## おやつに適量を知ろう！

(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。)

### 抹茶葛プリン (4個分)

(材料)

A	くす粉	40g
	牛乳	400ml
	抹茶	小さじ2
	砂糖	大さじ2
	水	100ml
	練りあん	60g
	ぬるま湯	適宜
	120mlカップ	4個

(作り方)

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜる。茶こしでこしながら鍋にうつし、中火にかけてとろみがつくまでしっかり練る。
- ② 器に①を入れて冷やし固める。
- ③ 練りあんにぬるま湯を少々加えて混ぜ、あずきソースを作る。
- ④ ②に③をかける。

エネルギー	140 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	3.7 g
炭水化物	21.2 g
食塩相当量	0.1 g