

# 栄養士さんの元気レシピ (令和4年6月)

(材料：2人分)

## (主食) 麦ごはん

麦ごはん (1人分) 180g

## (主菜) 枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね

A	鶏ひき肉	120g	① 枝豆はゆでてさやからだしておく。 にんじんはみじん切りにする。 ② ボウルにAを入れ粘りが出るまで、しっかりと混ぜ合わせる。 ③ 小さいボウルに①を入れ、かたくり粉をまぶしつけ②に加え混ぜ合わせる。4等分にし小判型にする。 ④ フライパンに油を熱し、③を入れ、中火で中に火が通るまでこんがり焼く。 ⑤ レタスは食べやすい大きさに切り、④に添える。
	酒	大さじ1	
	塩	小さじ1/3	
	枝豆	60g	
	にんじん	30g	
かたくり粉	大さじ1		
サラダ油	大さじ1/2		
レタス	20g		

## (副菜) 小松菜ともやしのごま和え

A	小松菜	60g	① 小松菜はゆでて、水けを絞り、3cm長さに切る。 ② もやしはゆでて、水けをしっかりときる。 ③ Aを合わせてごまペーストを作り、①、②を入れてよく和える。
	もやし	50g	
	白すりごま	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ1	
	砂糖	小さじ1/2	

## (副菜) 豆乳かぼちゃスープ

A	かぼちゃ	120g	① かぼちゃはゆでて皮をとり、熱いうちにつぶす。 ② 鍋に豆乳を熱し、①を加えてよく混ぜ、Aを入れて煮立てる。 ③ 全体に火が通ったら、火を止め、器に盛り刻んだパセリを散らす。
	豆乳	160ml	
	コンソメ	2g	
	こしょう	少々	
	パセリ	1g	

### 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 $\mu$ g	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	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね	201	12.3	11.7	8.7	34	1.3	132	0.15	0.15	10	408	1.1
小松菜ともやしのごま和え	25	1.3	1.1	1.9	78	1.1	78	0.05	0.06	14	187	0.4
豆乳かぼちゃスープ	85	3.5	1.6	12.6	23	1.3	201	0.07	0.07	26	429	0.4
合計	583	21.4	15.1	82.2	141	4.4	411	0.34	0.30	50	1,113	1.9

※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!! ◆◆◆

# SDGsと食育



## 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!

### ◆SDGs (エスディーゼズ) とは

2015年(平成27年)9月に、国連の「持続可能な開発サミット」で採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

17のゴール(目標)、169のターゲットで構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

### ◆SDGsと食生活

私たちの食生活は、SDGsの目標達成に関わりのあるものがいくつもあります。一人ひとりが食生活について振り返り、見つめ直し、よりよい未来のためにできることから取り組んでみませんか。

北九州市では、北九州市第三次食育推進計画に基づき、SDGsの目標達成に向けて、様々な食育の取組みを推進しています。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

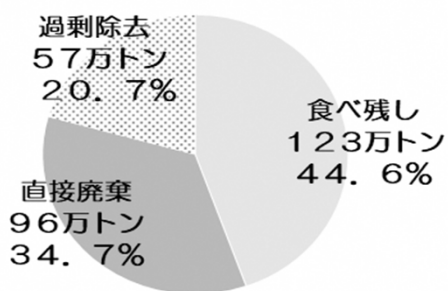


例えば

### ◆食品ロスを減らそう

世界では飢餓が重要な課題となっている一方で、食べるために作られた食料が捨てられる「食品ロス」という課題もあります。

家庭系食品ロス量(日本)  
(平成30年度推計)



- ☑ 作りすぎて食べきれないなどの「食べ残し」
- ☑ 期限切れ等により、手付かずのまま捨てる「直接廃棄」
- ☑ 野菜の皮など食べられるところまで厚くむき捨てる「過剰除去」



家庭から排出される食品ロスは、276万トン(平成30年度)。  
このうち最も多いのが「食べ残し(約45%)」  
次いで「直接廃棄(約35%)」です。

#### ～食品ロスを減らす3つのコツ～

1. 買いすぎない 2. 作りすぎない 3. 食べ残さない

参考：食品ロス削減ガイドブック 消費者庁

★今月の献立の・・・



北九州市第三次食育推進計画についてはこちら

### 今月の献立のポイント

焼きつくねは、枝豆とにんじんを使い彩りがよく、ヘルシーな一品です。  
副菜2品は簡単で野菜がたくさんとれるメニューです。

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～

野菜量は  
**140g**  
～野菜は1日350g以上  
を目標に～

### おやつの適量を知ろう! よもぎ蒸しパン (10個分)

(材料)

ホットケーキミックス	200g
よもぎ粉	5g
卵	1個
牛乳	1/2カップ
干しぶどう	40g
アルミカップ(厚手8号)	10個

(作り方)

- ① ボウルに卵を割り入れて泡だて器でほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ② ①に、ホットケーキミックス、よもぎ粉を加え、木べらで手早く切るようにして全体を混ぜる。
- ③ アルミカップに七分目まで生地を入れ上に干しぶどうを載せて蒸し器で約15分蒸す。

エネルギー	98 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	1.5 g
食塩相当量	0.2 g

(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。)