

# 栄養士さんの 元気レシピ

夏献立— 1

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね
- (副菜) 小松菜ともやしのごま和え
- (副菜) 豆乳かぼちゃスープ
- (おやつ) よもぎ蒸しパン



※ おやつレシピは別のページで紹介しています。

## 献立のポイント

主菜の焼きつくねは、彩りも良く、枝豆の食感が楽しめる一品です。副菜の2品には、和風の和え物と洋風のスープを組み合わせ、野菜がしっかりとれるメニューとなっています。

|       |        |                                    |
|-------|--------|------------------------------------|
| この献立の | 食塩相当量は | 1.9 g                              |
|       |        | 食塩相当量は1日 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満を目標に |
|       | 野菜量は   | 140 g                              |
|       |        | 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 |
| 583 kcal | 21.4 g | 15.1 g | 82.2 g | 141 mg | 4.4 mg | 1.9 g |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※おやつを除く

※ メニューは、日本人の食事摂取基準(2025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。1日に必要な栄養量には個人差があります。年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう。

### 食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

#### ■ 第四次北九州市食育推進計画 ■

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/17200522.html>



食を愛そう、  
未来を愛そう、  
北九州と。



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!

# 栄養士さんの 元気 しじ

(材料:2人分)

|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
| <b>(主食) 麦ごはん</b>          |  |   |
| 麦ごはん(1人分)                 | 180g   |   |
| <b>(主菜) 枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね</b> |  |   |
| A                         | 鶏ひき肉 120g  | ① 枝豆はゆでてさやからだしておく。<br>にんじんはみじん切りにする。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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                   |  |   |
| <b>(副菜) 小松菜ともやしのごま和え</b>  |  |   |
| 小松菜 60g                   | ① 小松菜はゆでて、水けを絞り、3cm長さに切る。<br>② もやしはゆでて、水けをしっかりきる。<br>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                 |  |   |
| <b>(副菜) 豆乳かぼちゃスープ</b>     |  |   |
| 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。<br>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。<br>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

※栄養価は調味料等の残量も考慮して計算しています。

| 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     | 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     |

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2025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。

|       |                             |                   |
|-------|-----------------------------|-------------------|
| この献立の | 食塩相当量は <b>1.9</b> g         | 野菜量は <b>140</b> g |
|       | 食塩相当量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に | 野菜は1日350g以上を目標に   |