

# 栄養士さんの 元気レシピ

秋 献立— 1

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 鶏肉と野菜のしょうが煮
- (副菜) チンゲンサイともやしのナムル
- (副菜) とろろすまし汁
- (おやつ) いきなり団子



※ 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

「鶏肉と野菜のしょうが煮」は、しょうがの風味を利用することで、しょうゆを控えてもおいしく仕上がります。ナムルはしっかり水けを切ると調味料をたくさん使わずに済みます。ごま油を使うことで香りやコクが出ます。また、とろろすまし汁はのどごしが良く、食欲がない時でも食べやすい汁物でおすすめです。

この献立の	食塩相当量は	2.0 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	120 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
547 kcal	19.3 g	15.0 g	75.2 g	112 mg	2.6 mg	2.0 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 にピ

(材料:2人分)

## (主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

## (主菜) 鶏肉と野菜のしょうが煮

鶏	も	も	肉	120g	①	鶏肉は大きめのぶつ切りに、たまねぎはくし形に切り、にんじんとじゃがいもは一口大に切る。	
た	ま	ね	ぎ	30g	②	しいたけ、しめじは石づきをとり食べやすい大きさに切る。	
に	ん	じ	ん	30g	③	しょうがはせん切りにする。	
じ	ゃ	が	い	も	50g	④	鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて表面を焼き付ける。
生	し	い	た	け	20g	⑤	たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、②、③を加えて炒める。
し	め	じ		20g	⑥	水、酒を加えて煮る。	
し	ょ	う	が	6g	⑦	煮立ったらふたをして中火で約5分煮、Aを加えて煮汁がなくなるまで煮る。	
サ	ラ	ダ	油	大さじ1/2			
		水		30ml			
		酒		大さじ1			
A	砂		糖	大さじ1/2			
	し	ょ	う	ゆ	大さじ1/2		
	み	り	ん		大さじ1/2		

## (副菜) チンゲンサイともやしのナムル

チ	ン	ゲ	ン	サイ	100g	①	チンゲンサイは根元を切って縦に半分に切り、幅2cmの斜め切りにする。熱湯に茎を入れてゆで、葉の部分の部分をさっとゆでてざるにとり、あら熱をとって水けをしぼる。						
も	や	し			70g	②	もやしは1分ほどゆでてざるにとり、あら熱をとって水けをしぼる。						
A	お	ろ	し	に	ん	に	く	小	さ	じ	1/8	③	Aをあわせ、①、②を加えて和える。
	ご	ま	油					小	さ	じ	1/2		
	白	す	り	ご	ま			小	さ	じ	2		
	し	ょ	う	ゆ				小	さ	じ	1		

## (副菜) とろろすまし汁

葉	ね	ぎ			4g	①	ねぎは小口切りにする。
長	い	も			60g	②	長いもはすりおろし、卵と混ぜる。
	卵				1/2個	③	Aを煮立て、②を流し入れて火を通し、ねぎを加える。
A	だ	し	汁		240ml		
		塩			小さじ1/6		
	薄	口	し	ょ	う	ゆ	小さじ1/3

### 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	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
鶏肉と野菜のしょうが煮	202	11.4	11.1	9.5	13	0.7	128	0.13	0.15	11	432	0.8
チンゲンサイともやしのナムル	31	1.3	1.9	1.5	76	0.8	85	0.04	0.06	15	174	0.4
とろろすまし汁	42	2.3	1.3	5.2	17	0.4	31	0.05	0.07	2	231	0.8
合計	547	19.3	15.0	75.2	112	2.6	244	0.29	0.30	28	926	2.0

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 **2.0** g  
食塩相当量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜量は **120** g  
野菜は1日350g以上を目標に