



ヘルシーレシピ集

令和5年度

佐賀市健康づくり課

食生活改善推進協議会

理事会実習献立

今年度の「食の健康教室伝達会」のテーマは「**動脈硬化を予防しよう**」です。通常は弾力性があり、しなやかな動脈ですが、加齢による老化や様々な危険因子（高血糖・高血圧・脂質異常・肥満・喫煙など）によって厚く硬くなってしまいます。動脈硬化が進むことで、心臓や脳の病気を発症してしまうこともあります。食事では、糖（とう）・脂（あぶら）・塩（しお）を摂りすぎないことや、野菜をしっかり摂ることが大切です。野菜は食物繊維やカリウム・ビタミンを多く含みます。食物繊維は糖や脂の吸収を抑えてくれたり、カリウムは余分な塩を身体から出してくれたり、ビタミンは傷ついた細胞修復（血管修復）をしてくれます。日々の食事で、大事な血管を守っていきましょう。



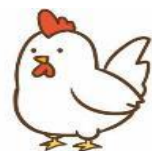
令和5年度

《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ（洗う）	60 g	240 g
米粒麦	10 g	40 g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。



《鶏むね肉のパン粉焼き》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉(皮つき)	60g	240 g
… 一口大のそぎ切り		
こしょう	少々	少々
マヨネーズ	4 g	大さじ1・1/3
粒入りマスタード	2 g	大さじ1/2
パン粉	6 g	24g
油	4 g	大さじ1・1/3
(付け合わせ)		
キャベツ	30g	120 g
ピーマン	10g	40g
赤しそふりかけ	0.3 g	1.2 g
ミニトマト	2個	8個

＜作り方＞

1. 鶏むね肉にこしょうをまぶす。
2. ボウルにA と1 を入れて混ぜ合わせる。
3. 2 の鶏肉にパン粉をまぶす。
4. フライパンに油をひき、3 を焼く。
5. Bをさっと茹でる。
水気をしぼり、赤しそふりかけで和える。
6. 器に、4・5・ミニトマトを盛り付ける。

《野菜の三色炒め》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
もやし	50g	200g
こまつな…3cm幅に切る	30g	120g
にんじん…せん切り	10g	40g
ごま油	2g	小さじ2
八方だし	3g	小さじ2
いりごま(白)	2g	大さじ1・1/3

＜作り方＞

1. フライパンにごま油をひき、もやし・にんじん・こまつなを炒める。
2. 1に火が通ったら、八方だしで調味し、いりごまを加える。
3. 2を器に盛る。



《きのこの味噌汁》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
しめじ…石づきを落としてほぐす	20g	80g
えのきたけ…石づきを落とし、 半分に切ってほぐす	10g	40g
たまねぎ…薄切り	20g	80g
こねぎ…小口切り	2g	8g
みそ	9g	大さじ2
だし汁	150cc	600cc

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁を入れ、しめじ・えのきたけ・たまねぎを入れて煮る。
2. みそを溶き入れる。
3. 椀に注ぎ、こねぎを散らす。



《キウイ寒天》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
キウイフルーツ…皮をむき 角切り ※	20g	80g
粉寒天	0.3g	1.2g
水	25cc	100cc
砂糖	3g	大さじ1・1/3
牛乳	50cc	200cc

＜作り方＞

1. 器に、キウイを入れる。
※ 飾り用に少し残してもよいでしょう。
2. 鍋にCを入れ、火にかける。
へらで混ぜながら、沸騰したら
1～2分ほど煮溶かす。
3. 1に2を注ぐ。
粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



<栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆみ (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	230	3.9	0.6	50.5	6	0.2	0.0
鶏むね肉のパン粉焼き	186	14.7	11.2	9.3	24	0.4	0.5
野菜の三色炒め	64	2.2	4.0	4.5	85	1.2	0.2
きのこのみそ汁	33	2.2	0.5	4.7	17	0.5	1.2
キウイ寒天	53	1.9	1.9	7.1	6.0	0.1	0.1
合計	566	24.9	18.2	76.1	138	2.4	2.0

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜 82g

淡色野菜（きのこ類を含む） 130g

野菜の量 212g

今年度の「食の健康教室伝達会 親子クッキング」のテーマは「**3つのなかまをそろえよう!**」です。食べ物は、その食べ物が持つ働きによって大きく3つのグループに分けることができます。『からだを作る材料』となる赤の仲間、『からだを動かすエネルギー』となる黄色の仲間、『からだの調子を整える』緑の仲間です。大人も子どもも、特に緑の仲間である野菜のメニューは不足しやすいです。たりない色の仲間を考えてメニューを選ぶことを、普段の食事でもぜひ意識してみてください。



《さくらえびとえだまめのごはん》

令和5年度

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ(洗う)	60g	240g
米粒麦 … 研ぐ(洗う)	10g	40g
えだまめ ※ … ゆでて、さやから取り出す	10g	40g
さくらえび(素干し… から炒り)	2g	8g
いりごま(白)	2.5g	10g

※ さやつきの場合、1人分の重量を20gで準備します。

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、
30分ほど水につけてから炊く。
2. 炊き立てのご飯に、えだまめ・
さくらえび・いりごまを混ぜ合わせる。



《こまつな入りチキンバーグ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ひき肉	50g	200g
木綿豆腐…水きりする	15g	60g
食塩	0.3g	小さじ1/5
八方だし	3g	小さじ2
片栗粉	2g	大さじ1弱
こまつな…ゆでて、粗みじん切り	20g	80g
油	2g	小さじ2
(付け合わせ)		
きゅうり…輪切りにし、さっと ゆでて、しぼる	30g	120g
ツナ缶(水煮)	15g	60g
マヨネーズ	4g	大さじ1・1/3
ミニトマト … 洗って半分に切る	1個	4個

＜作り方＞

1. ボウルにAを入れ、粘りが出るまで
こねる。こまつなを加え、よく混ぜたら
小判型にする。
2. フライパンに油をひき、1を並べる。
中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
裏返してふたをし、弱火で蒸し焼き
にする。
3. きゅうり・ツナ・マヨネーズと和える。
4. 器に、2・3・ミニトマトを盛り付ける。



《のりスープ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
もやし …よく洗い、ざく切り	20g	80g
えのき …石づきを落とし、 1cm幅に切る	10g	40g
にんじん …いちょう切り	10g	40g
こねぎ …小口切り	2g	8g
焼きのり（全形） …ちぎる	1/8枚	1/2枚
ごま油	2g	小さじ2
だし汁	150cc	600cc
うすくちしょうゆ	2g	小さじ1・1/3
食塩	0.3g	小さじ1/5

＜作り方＞

1. 鍋にごま油をひき、にんじん・もやし・えのきの順に炒める。
2. 野菜がしんなりしたら、だし汁・Cを加える。中火にしてふたをする。
3. 火が通ったら、こねぎと焼きのりを加え軽くかき混ぜる。
4. 椀に注ぐ。



《バナナミルク寒天》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
バナナ …粗くつぶす ※	40g	160g
粉寒天	0.3g	1.2g
水	30cc	120cc
砂糖	3g	大さじ1・1/3
牛乳	50cc	200cc
ミント（あれば）	適量	適量

＜作り方＞

1. 鍋にDを入れ、火にかける。
へらで混ぜながら、沸騰したら
1～2分ほど煮溶かす。
2. 1 にバナナを加えて混ぜ、器に注ぐ。
粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



※1～2枚輪切りにし、飾り用にしてもよいでしょう。

＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
さくらえびとえだまめのごはん	265	7.0	2.9	51.6	84	0.8	0.1
こまつな入りチキンバーグ	162	13.0	10.4	5.8	58	1.3	0.8
のりスープ	38	1.4	2.8	2.1	11	0.3	0.7
バナナミルク寒天	80	2.1	2.0	13.6	57	0.2	0.1
合計	545	23.5	18.1	73.1	210	2.6	1.7

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	47g
淡色野菜（きのこ類を含む）	70g
野菜の量	117g

男性も自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことができるよう、自立支援と生活習慣病予防を目的に、「男性料理教室」を開催しています。自分で作る楽しさと、バランスの取れた食事の重要性を知ることができ、仲間づくりができる場にもなっています。今年度の男性料理教室のテーマは「**動脈硬化を予防しよう**」です。血管を健やかに保つために、野菜をたっぷり使っています。



令和5年度

《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ（洗う）	70 g	280 g
米粒麦	10 g	40 g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《鶏もも肉のおろしぽん酢かけ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏もも肉（皮つき）	70 g	280 g
こしょう	少々	少々
油	3 g	大さじ1
もやし … 洗う	50 g	200 g
油	2 g	小さじ2
だいこん…すりおろして、 水気をきっておく※	40 g	160 g
ぽん酢しょうゆ	6 g	小さじ4
かいわれだいこん … 洗って根を切り落とす (付け合わせ)	5 g	20 g
ミニトマト	2個	8個



＜作り方＞

1. 鶏もも肉の両面に、こしょうをまぶす。
2. 熱したフライパンに油をひき、1の両面を焼く。焼き色がついたなら、弱火にして皮目を下にし、キッチンペーパーで余分な脂をふきとりながら火が通るまで十分に焼く。
3. 2をとり出し、フライパンの脂をふきとる。再び、熱したフライパンに油をひき、もやしをさっと炒める。
4. 水気を切っただいこん・ぽん酢しょうゆを混ぜ合わせる。
5. 器にもやし・鶏肉・4・かいわれだいこんの順に盛り付ける。ミニトマトを添える。

※おろし汁は味噌汁に入れるため、とっておく。

《小松菜とコーンのからしごまマヨ和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
小松菜 … ゆでて、3~4cm幅に切る	60g	240g
コーン（冷凍） … ゆでる	20g	80g
マヨネーズ	6g	大さじ2
からし（練り）	1g	小さじ4/5
すりごま（白）	2g	大さじ1・1/3
	混ぜ合わせる A	

＜作り方＞

1. こまつなとコーンを Aで和える。
2. 器に 1 を盛る。



《みそ汁》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
たまねぎ… くし形切り	20g	80g
しめじ… 石づきを落とし、ほぐす	15g	60g
にんじん… いちょう切り	10g	40g
こねぎ… 小口切り	2g	8g
だし汁	150cc	600cc
だいこんのおろし汁		
みそ	9g	大さじ2

＜作り方＞

1. だし汁とおろし汁に、たまねぎ・にんじん・しめじを入れて火にかける。
2. 1 に火が通ったら火を止め、みそを溶き入れる。
3. 椀に 2 を注ぎ、こねぎを加える。

《ずんだ白玉》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
白玉粉	10g	40g
絹ごし豆腐	12g	50g
水	少々	少々
えだまめ ※ …ゆでて、さやから取り出し、薄皮をはぐ	15g	60g
砂糖	3g	大さじ1・1/3
熱湯	5cc	小さじ4

＜作り方＞

1. ボウルにBを入れ、耳たぶくらいの固さを目安にこねる。
（様子を見ながら水を加える）
2. 一口大に丸める。（一人3個あて）
3. 沸騰したお湯で、2 をゆでる。
浮かんでから2~3分ゆで、水で冷ます。
4. えだまめをすりばちですりつぶし、砂糖・熱湯を加え、ずんだあんを作る。
5. 器に 3 を盛り、上に 4 をのせる。

※さやつきの場合、1人分の重量を30gで準備します。



<栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆ△ (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	262	4.4	0.6	57.8	6	0.2	0.0
鶏もも肉のおろしポン酢かけ	185	11.7	12.9	5.9	24	0.7	0.6
こまつなとコーンのからし ごまマヨ和え	80	2.0	6.1	3.9	106	1.3	0.2
みそ汁	35	2.1	0.4	5.6	25	0.4	1.2
ずんだ白玉	75	3.2	1.6	11.5	21	0.6	0.0
合計	637	23.4	21.6	84.7	182	3.2	2.0

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	107g
淡色野菜(きのこ類を含む)	160g
野菜の量	267g

成人では適正な体重を維持し肥満を予防することが重要ですが、高齢者になると食事量・身体活動量の減少による低栄養・フレイルを予防することが重要になります。フレイルとは、心身の老化や衰えにより健康な状態と要介護状態の中間段階にあることを意味します。高齢の方はエネルギーとたんぱく質をしっかりと摂って、低栄養を防ぎましょう。そして、「運動」や「社会参加（人とのつながり）」などで、健康な日々を送りましょう。



令和5年度

《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ（洗う）	60g	240g
麦 … 研ぐ（洗う）	10g	40g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《豚肉と高野豆腐のオイスターソース炒め》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
高野豆腐 … 水で戻す 水気を絞り、拍子切り	8g (1/2枚)	32g (2枚)
かたくり粉	4g	16g
豚肉（モモ肉） … 3cm幅に切る	40g	160g
こしょう	少々	少々
料理酒	2g	大さじ1/2強
もやし	40g	160g
しめじ … 石づきを落として ほぐす	15g	60g
ピーマン … 5mm幅に切る	15g	60g
パプリカ（赤） … 5mm幅に切る	15g	60g
ごま油	4g	大さじ1・1/3
水	10cc	40cc
オイスターソース	3g	小さじ2
八方だし	3g	小さじ2
鶏ガラスープの素	0.5g	小さじ2/3

＜作り方＞

1. 高野豆腐にかたくり粉をまぶす。
2. フライパンにごま油半量をひき、1を炒め、焼き色がついたら、バットなどに取り出す。
3. フライパンに残りのごま油を入れて火にかけ、豚肉を炒める。
4. 3に火が通ったら、もやし・しめじ・ピーマン・パプリカの順に炒める。
5. 4に2を戻し、Aを加えてさっと炒める。
6. 器に盛り付ける。



《もずく酢》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
もずく… 水気をきる	30g	120g
きゅうり… せん切りにする	30g	120g
しょうが… 細い千切りにし、 水にさらす（針しょうが）	2g	8g
八方だし	4g	小さじ2・1/4
酢 } B 合わせておく	3g	小さじ2・1/2

＜作り方＞

1. もずく・きゅうりをさっとゆで、水気をきっておく。
2. 1 に針しょうが半量を混ぜる。器に盛って、Bをかける。
3. 2 に、残りの針しょうがを天盛りする。



《厚揚げのみそ汁》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
厚揚げ… 熱湯をかけ、油抜きし 1.5cm 角に切る	30g	120g
こまつな … 3cm幅に切る	20g	80g
たまねぎ … うす切り	15g	60g
だし汁	150cc	600cc
みそ	8g	32g

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁を入れ、たまねぎ・厚揚げを煮る。
2. 1 にこまつなを加え、火が通ったらみそを溶き入れる。
3. 椀に注ぐ。



《さつまいものオレンジ煮》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
さつまいも… 1cm幅で適宜切り 水にさらす ※	40g	160g
オレンジ… 皮をむいて横1cmの 厚さで、適宜切る	50g	200g
水	50cc	200cc
砂糖 } C	3g	小さじ1・1/3
ミント（あれば）	適量	適量

＜作り方＞

1. 鍋にC・水気をきったさつまいもを入れて火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
3. 2 にオレンジを加えて、1～2分ほど煮る。
4. 器に盛り、ミントを飾る。



※さつまいもの大きさにより、輪切り・半月切り・いちょう切りなど

<栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	230	3.9	0.6	50.5	6	0.2	0.0
豚肉と高野豆腐の オイスターソース炒め	200	13.5	13.0	8.8	60	1.2	0.6
もずく酢	12	0.6	0.1	1.5	16	0.3	0.4
厚揚げのみそ汁	67	4.9	3.8	3.9	111	1.4	1.1
さつまいものオレンジ煮	84	0.9	0.3	19.1	27	0.4	0.0
合計	593	23.8	17.8	83.8	220	3.5	2.1

監修： 佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜 50g

淡色野菜（きのこ類を含む） 102g

野菜の量 152g

国産の鶏肉は安全・安心で衛生面に配慮した高たんぱくでヘルシーな食材です。
このことを広く消費者に知ってもらい、国産鶏肉の消費拡大を目的に講習会を行っています。
今回は鶏肉を使った料理の紹介です。



令和5年度

《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ（洗う）	70g	280g
米粒麦	10g	40g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《鶏むね肉のホイル蒸し》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉 … 一口大に切る	60g	240g
塩	0.3g	1.2g
こしょう	少々	少々
キャベツ … 3cm幅のざく切り	20g	80g
にんじん … うすい輪切り ※	10g	40g
ブロッコリー … 子房にわける	30g	120g
しめじ … 石づきを落として ほぐす	10g	40g
スライスチーズ	18g (1枚)	72g (4枚)
アルミホイル	1枚	4枚

＜作り方＞

1. 鶏むね肉に塩・こしょうを振る。
2. アルミホイルの中央にキャベツを置き、その上に 1・にんじん・ブロッコリー・しめじ・スライスチーズの順に重ねる。アルミホイルで包み、口をしっかりと閉じる。
3. フライパンに水（3～4cm深さ）を入れ、2をおいてふたをし、中火で約10分ほど鶏肉に火が通るまで蒸し焼きにする。

※にんじんが大きい場合は、うすいちょう切りにするなど、大きさを調整してください。



《すなぎもぽん酢》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
すなぎも … うす切り	30g	120g
こねぎ … 小口切り	2g	8g
ぽん酢しょうゆ	6g	24g

＜作り方＞

1. 熱湯ですなぎもをゆで、湯切りして冷ます。
2. 1とポン酢・こねぎを和える。
3. 2を器に盛る。



《ささみのスープ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ささみ肉 … そぎ切り	15g	60g
たまねぎ…半分通してうす切り	10g	40g
えのきたけ …石づきを落として4等分に切る	10g	40g
こまつな … 2cm幅に切る (茎と葉は分けておく)	20g	80g
水	150cc	600cc
鶏ガラスープの素	1.5g	6g
しょうが … すりおろす	1g	4g
ごま油	1g	4g

＜作り方＞

1. 鍋に水・鶏ガラスープの素・ささみ・たまねぎ・えのきたけを入れ、ふたをして火にかける。
2. 沸騰したらこまつなの茎を入れ、煮る。
(ささみの灰汁が浮いてきたら取り除く)
3. 2にこまつなの葉を入れ、やわらかくなったら火を止め、しょうが・ごま油を加える。
4. 3を椀に注ぐ。



《なすがまませリー》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
なす(新鮮なもの) …皮をむき、5mm角に切る 水に10分ほどさらして 灰汁を除き、水気をきる	30g	120g
りんごジュース(100%)	50cc	200cc
砂糖	3g	12g
レモン果汁	2g	8g
水	7.5cc	30cc
粉ゼラチン	1.25g	5g
ミント(あれば)	適量	適量

＜作り方＞

※ 氷を準備しておきます。

1. 鍋に(A)を入れ、なすを入れる。
火にかけて灰汁がでたら取り除く。
5分ほど煮たてる。
2. 1に(B)を入れてよく溶かし、氷水でとろりとするまであら熱をとる。
3. 器に入れて冷やし固める。



皮がきれいであれば、きれいに洗い、1の工程と一緒に煮て取り出すと、なすの色が出てきれいです。

<栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ご飯	262	4.4	0.6	57.8	6	0.2	0.0
鶏むね肉のホイル蒸し	157	19.1	8.5	4.5	142	0.8	0.9
すなごもぼん酢	30	5.8	0.5	1.7	5	0.8	0.5
ささみのスープ	36	4.4	1.2	2.4	38	0.8	0.7
なすがままゼリー	45	1.5	0.1	9.5	7	0.2	0.0

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	62 g
淡色野菜（きのこ類を含む）	81 g
野菜の量	143 g

介護を受けている人にとって、特に食事は大きな楽しみのひとつです。からだが弱っている人の場合は食べる量も少なくなりがちですので、消化が良く栄養価のよいものを効率的に食べられる工夫が必要です。また、咀嚼・嚥下（飲み込むこと）が困難な方も多いので、調理法で食べやすくすることも大切です。



令和5年度

《軟飯》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ（洗う）	50g	200g
水	100ml	400ml

＜作り方＞

1. 米を洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《やわらか鶏つくね》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ひき肉	50g	200g
絹ごし豆腐	30g	120g
長ねぎ…みじん切り	10g	40g
しめじ…みじん切り	15g	60g
しょうが…すりおろす	3g	12g
片栗粉	3g	12g
八方だし	3g	12g
こしょう	少々	少々
ごま油	3g	12g
＜大根とえのきのソース＞		
大根…すりおろす	20g	80g
えのきたけ（味付け瓶詰）	10g	40g
片栗粉	1.5g	6g
水	3ml	12ml
＜付け合わせ＞		
ミニトマト…皮を湯むきする	20g	80g

＜作り方＞

1. ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
2. 1を小判型に成形する（1人2個あて）。
3. フライパンにごま油を入れ熱し、2を両面焼く。
4. 3にBを加え、絡める。
5. 皿に盛り、付け合わせを添える。

《かぶのとろとろとぼろ煮》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
かぶ…一口大に切る	50g	200g
ほうれん草…2cm幅に切る	15g	60g
鶏ひき肉	20g	80g
だし汁	100ml	400ml
八方だし	6g	24g
片栗粉	} 水溶き片栗粉	8g
水		

＜作り方＞

- 鍋にだし汁・かぶ・鶏ひき肉を入れ、かぶに火が通るまで煮る。
- 1にほうれん草を入れ更に煮る。
- 2に八方だしを入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 器に盛る。



《コンソメスープ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
白菜…2cm幅に切る	20g	80g
にんじん…5mm幅の半月切り	10g	40g
コンソメ（顆粒）	1.5g	6g
水	150ml	600ml
片栗粉	} 水溶き片栗粉	6g
水		

＜作り方＞

- 鍋に水・白菜・にんじんを入れ、やわらかくなるまで加熱する。
- 1にコンソメを入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 器に注ぐ。



《おいもプリン》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
さつまいも…皮をむき、1口大に切る	50g	200g
無調整豆乳	80ml	320ml
砂糖	3g	12g
粉ゼラチン	1g	4g
ミント（あれば）	適宜	適宜

＜作り方＞

- さつまいもを茹で、やわらかくなったらざるにあげて粗熱をとる。
- 粗熱が取れたら、ミキサーに1と半量の豆乳を入れ、攪拌する。
- 鍋に移し、砂糖・残りの豆乳を加え火にかける。砂糖が溶けたら、粉ゼラチンを加えて混ぜ、火を止める。
- 漉しながら器に入れて、冷やし固める。



<栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
軟飯	176	2.6	0.3	39.0	3	0.1	0.0
やわらか鶏つくね	220	16.7	11.6	11.3	53	1.5	0.8
かぶのとろとろそばろ煮	50	3.0	1.3	6.0	29	0.4	0.5
コンソメスープ	15	0.4	0.1	3.3	12	0.1	0.7
おいもプリン	119	4.4	1.7	21.4	30	1.3	0.0
合計	580	27.1	15.0	81.0	127	3.4	2.0

監修： 佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜 45g

淡色野菜（きのこ類を含む） 118g

野菜の量 163g

※ えのきたけ（味付け瓶詰）味付けに使用 10g

ヘルスマイト養成講座

実習献立

生活習慣病の中で最も多いのが**高血圧症**です。遺伝や加齢だけでなく、食塩の摂りすぎ・過食や運動不足による肥満・ストレス・喫煙など、長年にわたる生活習慣の積み重ねが高血圧発症に大きく関わります。高血圧は心疾患や脳卒中などを発症する原因の一つであるため、予防はとても重要です。食生活の見直し・うす味習慣・運動習慣を身につけ、肥満を解消し、血圧の正常化に努めましょう。



令和5年度

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
押麦		10g	40g
水	(米の1.2倍+押麦の2倍)	92cc	368cc

＜作り方＞

1. 米と押麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《鶏肉のカレーピカタ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉(皮つき)		80g	320g
…そぎ切りにし、 包丁の背で叩く(縮み防止)			
食塩		0.3g	1.2g
こしょう		少々	少々
薄力粉		4.5g	大さじ2
卵 … 溶きほぐす	} (A)	13g	1個
粉チーズ		2g	小さじ4
カレー粉		0.5g	小さじ1
サラダ油		3g	大さじ1
【つけあわせ】			
さつまいも		30g	120g
…1cmの厚さの半月切りにし、 水にさらす(アク抜き)			
ミニトマト…ヘタを取りよく洗う		2個	8個

＜作り方＞

1. 耐熱皿に濡らしたキッチンペーパーを敷き、さつまいもを並べる。ラップをしてレンジで加熱する。(500W3分程度)
2. 鶏むね肉に塩・こしょうを振り薄力粉をまぶす。
3. よく混ぜ合わせた(A)の卵液を2にまんべんなく絡める。
★ビニール袋を使うと便利です
4. フライパンに油をひき、1のさつまいもと2の鶏肉を焼く。
5. 皿に盛り、ミニトマトを添える。

カレーとチーズの風味を効かせることで、塩分少なめでも満足感UP！



《小松菜のマヨマスタードソテー》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
小松菜	…3cmの長さに切り、 茎と葉に分けておく	70g	280g
マヨネーズ		4g	小さじ4
粒マスタード		2.5g	小さじ2



＜作り方＞

1. フライパンにマヨネーズを入れ、熱する。溶けはじめたら、小松菜の茎を炒める。
2. 茎がやわらかくなったら、葉を炒める。
3. 小松菜に火が通ったら、火を止めて、粒マスタードを混ぜ合わせる。

★マスタードは火を止めてから入れると風味が飛ばず、おいしく仕上がります。

《コンソメスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ベーコン	…1cm幅に切る	8g	32g
にんじん	…長さ3cm短冊切り	10g	40g
たまねぎ	…1cm幅のくし切り	20g	80g
キャベツ	…長さ3cm短冊切り	20g	80g
コーン（冷凍）		10g	40g
水		150cc	600cc
減塩コンソメ（キューブ）		1/2個	2個

＜作り方＞

1. 鍋にベーコン・にんじんを入れ、火にかける。ベーコンの脂が溶けだしたら、たまねぎ・キャベツ・コーンを入れ炒める。（焦げやすいので注意！）
2. 野菜がしんなりしてきたら、水・減塩コンソメを入れ、蓋をして煮込む。

★減塩コンソメを使うことで1人分あたり0.6g減塩できます！



《しゃいしゃい梨ゼリー》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
梨	… 芯を取り、皮をむく	70g	280g
水		35cc	140cc
砂糖		3g	小さじ4
レモン汁		2.5g	小さじ2
粉ゼラチン※		1.25g	5g
ミント（あれば）		適量	適量

※このレシピではふやかさずに使えるタイプのゼラチンを使用しています。

＜作り方＞

1. 梨は1/3をさいの目に切る。残りの2/3はすりおろす。
2. 鍋に水・砂糖・レモン汁を入れ火にかける。
3. 砂糖が溶けたら1の梨を入れ、ふつつつしてきたら火を止める。
4. ゼラチンを加えてよく混ぜる。
5. 器に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
6. あればミントを添える。



<栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣ム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	229	3.8	0.5	54.6	6	0.2	0.0
鶏肉のカレーピカタ	223	20.6	9.7	15.4	53	0.8	0.6
小松菜のマヨマスタードソテー	42	1.3	3.6	2.1	123	2.0	0.2
コンソメスープ	59	2.0	3.4	6.0	15	0.2	0.9
しゃりしゃり梨ゼリー	43	1.3	0.1	11.1	2	0.0	0.0
合計	596	29.0	17.3	89.2	199	3.2	1.7

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

食生活改善推進協議会普及用レシピ【不許転載】

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	100g
淡色野菜（きのこ類を含む）	50g
野菜の量	150g

野菜に豊富に含まれる食物繊維は、ブドウ糖やコレステロールの吸収を抑え、糖尿病や脂質異常症の予防・改善に効果的であることが、様々な研究によって証明されています。このような食物繊維の効果を最大限に発揮するには、食事の際に野菜から先に食べることが大切です。1日の目標野菜摂取量は350g以上ですが、佐賀県民はあと1皿程度の野菜料理が足りていません。
糖尿病予防のためにも、**毎回の食事で1皿～2皿の野菜料理を食べる**よう心がけましょう。



令和5年度

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦		10g	40g

＜作り方＞

1. 米と押麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《鶏むね肉と野菜のホイル蒸し》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉(皮なし)		60g	240g
…そぎ切りにし、 包丁の背で叩く(縮み防止)			
白ねぎ…厚さ1cmの斜め薄切り		20g	80g
にんじん…細切り		10g	40g
えのき…石づきを取り、ほぐす		10g	40g
しめじ…石づきを取り、ほぐす		15g	60g
酒	} (A) 混ぜる	7.5g	大さじ2
おろしにんにく		1g	4g
バター(無塩)		5g	20g
こねぎ…小口切り		1g	4g
ぽん酢しょうゆ		6g	小さじ4

＜作り方＞

1. アルミホイルに長ねぎを並べ、その上に鶏むね肉をのせる。にんじん・えのき・しめじを散らす。
2. 1の上から(A)をかける。バターをのせ、こねぎを散らし、アルミホイルを包む。
3. フライパンにのせ、周りに1～2cm程水を入れる。中火にかけ水が沸騰したら、弱火にして15分程加熱する。
4. ホイルごと器に盛り、ぽん酢しょうゆをかける。

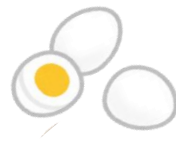


《ブロッコリーの彩りおかか和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ブロッコリー	…小房に分ける	50g	200g
ミニトマト	…ヘタを取り2等分に切る	20g (2個)	8個
たまご	…ゆでたまご(固ゆで) にして、1口大に切る	25g	2個
しょうが	…すりおろす	1g	4g
かつおぶし(削り節)	(B)	0.5g	2g
八方だし		3g	小さじ2
ごま油		1g	小さじ1

＜作り方＞

1. ブロッコリーを茹でる。
茹で上がったたらザルにあげ冷ましておく。
2. 全ての具材と(B)を和える。



《具沢山みそ汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
だし汁		150cc	600cc
にんじん	…細切り	10g	40g
こまつな	…1cm幅に切り、 葉と茎を分ける	10g	40g
白菜	…1cm幅に切る	30g	120g
たまねぎ	…くし切り	20g	80g
油揚げ	…熱湯をかけ油抜きし、 1cm幅に切る	10g	40g
麦みそ		9g	大さじ2

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁・にんじん・こまつなの茎を入れて火にかける。
2. だし汁が沸騰したら、こまつなの葉・白菜・たまねぎ・油揚げを入れて煮る。
3. 具材に火が通ったら、火を止めてみそを溶く。



★油揚げは油抜きすることで
カロリーダウン！

《さつまいも茶巾》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
さつまいも	…皮つきのまま 2~3cm幅に切り、水にさらす	55g	220g
砂糖		4.5g	大さじ2

＜作り方＞

1. さつまいもをかぶるくらいの水で茹でる。
2. 竹串がすっと通るようになったら、ザルにあげて水気を切る。
3. ボウルに移し、熱いうちに潰す。
4. 3に砂糖を加えて混ぜる。
5. 1人分をラップに包み、絞るようにして形を整える。



<栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	230	3.8	0.5	54.7	6	0.2	0.0
鶏むね肉と野菜のホイル蒸し	128	15.5	5.4	4.9	15	0.5	0.5
ブロッコリーの彩りおかか和え	72	6.0	3.8	5.0	37	1.0	0.3
貝沢山みそ汁	65	4.5	3.3	6.2	69	0.9	1.2
さつまいも茶巾	88	0.5	0.1	22.8	22	0.3	0.1
合計	583	30.3	13.1	93.6	149	2.9	2.1

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	101 g
淡色野菜（きのこ類を含む）	96 g
野菜の量	197 g



年末年始はいつもの食事に比べ、アルコールを飲む機会が多かったり、肉類・魚介類・揚げ物・食塩量が多くなりがちです。食物繊維が不足しないよう、野菜類・きのこ類・海藻類も取り入れ、バランスがくずれないように意識しましょう。



令和5年度

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	…研ぐ(洗う)	60g	240g
押麦		10g	40g

<作り方>

1. 米と押麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《豚のマスタードソテー》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
豚もも肉(厚切り)	…細切り	50g	200g
こしょう		少々	少々
薄力粉		1.5g	小さじ2
オリーブ油		4g	小さじ4
玉ねぎ	…薄切り	20g	80g
酒		5g	小さじ4
粒入りマスタード	} (A)	5g	小さじ4
しょうゆ		3g	小さじ2

<作り方>

1. 豚もも肉にこしょうを振り、薄力粉をまぶす。
2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、豚もも肉を炒める。
3. 焼き色がついたら玉ねぎを入れる。
4. 玉ねぎがしんなりしたら料理酒を入れ、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。
5. (A)を入れて、水分を飛ばしながら全体に絡める。

《茶碗蒸し》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
卵	…しっかり溶きほぐす	25g	2個
だし汁	…冷ましておく	75cc	300cc
薄口しょうゆ		3g	小さじ2
塩		0.3g	1.2g
切り餅	…食べやすい 大きさに切る	1/2個 (25g)	2個 (100g)
えび	…殻をむき背ワタを取る	10g	4尾
えのき	…石づきを切り落とす	5g	20g
かいわれ大根	…根を切り落とす	1g	4g

＜作り方＞

1. 卵・だし汁・薄口しょうゆ・塩を混ぜる。
2. 1の卵液をザルで濾す。
3. 器に切り餅・えのき・えび・かいわれ大根を入れ、泡立たないように卵液をそっと注ぐ。
4. 器に蓋をして、湯が沸騰し蒸気の立った蒸し器に入れる。
はじめは強火で3分加熱する。
5. その後、蒸し器の蓋に菜箸を1本かませて、弱火で10分程度加熱する。

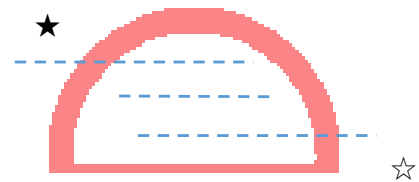
★火傷に注意しながら器を傾けて、汁が透明なら火が通っています。濁っていたら加熱不足のため、さらに蒸してください。

《かまぼこの飾り切り》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
かまぼこ	…5mmの厚さに切る	10g (2枚)	40g (8枚)

1. ----- の位置に切れ目を入れる。
2. ★の端を真ん中の切込みに表から入れる。
3. ☆の端を真ん中の切込みに裏から入れる。
4. さっと湯通しする。

＜作り方＞



《紅白なます》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
大根	…皮をむいて、千切り	40g	160g
にんじん	…皮をむいて、千切り	7g	28g
砂糖	} (B) 混ぜあわせる	1.5g	小さじ2
酢		5g	小さじ4
ゆず果汁		2.5g	小さじ2
ゆず皮	…白い部分を削ぎ、千切り	1g	4g

＜作り方＞

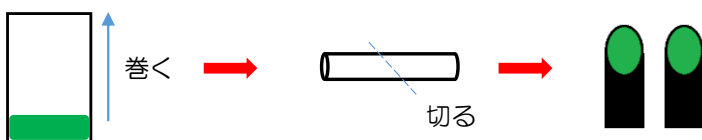
1. 大根・にんじんをさっと茹で、しっかりと水気をしぼる。
2. 大根・にんじんに (B) を合わせ、味をなじませる。
3. 器に盛り、ゆず皮をのせる。

《ほうれん草の門松風海苔巻き》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ほうれん草		70g	280g
焼きのり		0.7g	半型4枚
いりごま (白)		0.1g	0.4g
八方だし	} (C) 混ぜあわせる	1.5g	小さじ1
だし汁		1.25cc	小さじ1

＜作り方＞

1. ほうれん草は根元を切らないまま茹で、冷水にとる。
2. しっかりと水気を絞り、根元を切る。長さをそろえて焼きのりにのせ、巻きすですっきりと巻く。
3. 斜めに切る。
4. 切り口を上にして、いりごまをのせる。食べるときに切り口に (C) をかける。



《黒豆の豆乳かん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
水	} (D)	30cc	120cc
砂糖		1.5g	小さじ2
無調整豆乳		20cc	80cc
粉寒天		0.4g	1.6g
甘納豆（黒豆）		7g	28g
栗の甘露煮	… 半分に切る	5g	2個

＜作り方＞

1. (D) を鍋に入れ火にかける。
2. 1分間沸騰させる。（吹きこぼし注意！）
3. 流し型に2を注ぎ、甘納豆を散らす。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったら、型から取り出し切り分ける。
5. 器に盛り、上に栗の甘露煮をのせる。

＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆみ (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	230	3.8	0.5	54.7	5	0.2	0.0
豚のマスタードソテー	133	11.7	7.5	4.1	13	0.6	0.7
茶碗蒸し	104	6.5	2.8	13.6	23	0.6	1.0
紅白なます	15	0.2	0.0	3.8	11	0.1	0.0
かまぼこの飾り切り	9	1.2	0.1	1.0	3	0.0	0.3
ほうれん草の門松風海苔巻き	18	2.0	0.4	2.9	39	0.6	0.1
黒豆の豆乳かん	54	2.1	1.0	9.7	5	0.4	0.0
合計	563	27.5	12.3	89.8	99	2.5	2.1

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

食生活改善推進協議会普及用レシピ【不許転載】

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	78g
淡色野菜（きのこ類を含む）	65g
野菜の量	143g

骨や関節の病気・筋力の低下・バランス能力の低下などが原因で、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態のことを「**ロコモティブシンドローム（ロコモ）**」と言います。ロコモ状態では転倒や骨折をしやすくなりますが、実は転倒や骨折による運動器の障害は介護が必要になる原因の第1位です。自立した健やかな生活を長く維持するためにも、たんぱく質やカルシウムを十分に摂り、無理のない運動を習慣化することで骨や筋肉を保ちましょう。



令和5年度

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ（洗う）	60g	240g
麦		10g	40g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《さばと鶏肉の照り焼きハンバーグ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
さば水煮缶	… 汁を切ってほぐす (汁を除く)	35g	140g
鶏ひき肉		40g	160g
玉ねぎ	… みじん切り	20g	80g
しょうが	… みじん切り	2g	8g
にんにく	… みじん切り	2g	8g
サラダ油（具材炒め用）		2g	小さじ2
春菊	… みじん切り	10g	40g
パン粉（乾）		5g	20g
サラダ油（ハンバーグ焼き用）		1g	小さじ1
水（蒸し焼き用）		15cc	大さじ4
本みりん	} (A)	6g	小さじ4
濃口しょうゆ		3g	小さじ2
酒		2.5g	小さじ2



＜作り方＞

1. フライパンにサラダ油（具材炒め用）を熱し、にんにく・しょうがを弱火で炒める。
2. 香りが立ったら、玉ねぎを入れて炒める。火が通ったらバットに移し、粗熱をとる。
3. ボウルにさば・鶏ひき肉・春菊・パン粉・2を入れ、混ぜ合わせる。
4. 小判型に成型する。
5. フライパンにサラダ油（ハンバーグ焼き用）をひいて4を並べ、中火で両面を焼く。
6. 焼き色がついたら水（蒸し焼き用）を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
7. 火が通ったら（A）を入れ、煮詰めながらハンバーグに絡める。

《水菜と大根のサラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
水菜	… 4cmの長さに切る	35g	140g
大根	… 4cmの千切り	35g	140g
ミニトマト		20g	80g
マヨネーズ	} 混ぜあわせる (B)	4g	小さじ4
八方だし		3g	小さじ2
すりごま(白)		2g	小さじ4

＜作り方＞

1. 大根・水菜をさっと湯通しし、しっかりと水気を切る。
2. 1と(B)を和える。
3. 器に盛り、ミニトマトを添える。

★水分が出てしまうので食べる直前に和えましょう

《じゃがいものチーズ焼き》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
じゃがいも	…皮をむき、 1cm厚さの輪切り	45g	180g
粉チーズ	} 混ぜあわせる (C)	2g	小さじ4
乾燥パセリ		少々	少々
サラダ油		2g	小さじ2

＜作り方＞

1. じゃがいもを茹で、水気を切っておく。
2. ビニール袋に1・(C)を入れ、全体によくまぶす。
3. フライパンにサラダ油をひき、2の両面を焼く。この時、袋に残った粉チーズもすべてフライパンに入れ、表面がカリっとなるように焼き上げる。



《白菜と卵のスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
白菜		30g	120g
えのきたけ		10g	40g
水		150cc	600cc
顆粒中華だし		1.5g	小さじ2
片栗粉	} 水溶き片栗粉	2g	8g
水		2cc	8cc
卵	… 軽く溶きほぐす	13g	1個
こしょう		少々	少々
こねぎ	… 小口切り	1g	4g

＜作り方＞

1. 鍋に白菜・えのきたけ・水・顆粒だしを入れて、火にかける。
2. 白菜の芯がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 火を強めて沸騰させ、絶えずかき混ぜながら溶き卵を少しずつ流し入れる。
4. 器に注ぎ、こしょうを振ってこねぎを散らす。

《フルーツヨーグルト》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
バナナ	… スライス	30g	120g
キウイフルーツ	… ひと口大に切る	20g	80g
レモン果汁		1g	4g
無糖ヨーグルト	…よく混ぜてなめらかにする	20g	80g
ミント(あれば)		適量	適量

＜作り方＞

1. バナナは変色防止のためにレモン果汁をかけておく。
2. バナナ・キウイを器に盛り、ヨーグルトをかける。あればミントを飾る。



<栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	230	3.8	0.5	54.7	5	0.2	0.0
さばと鶏肉の照り焼きハンバーグ	195	15.7	10.8	9.0	114	1.3	0.9
水菜と大根のサラダ	59	1.5	4.2	5.0	93	1.0	0.3
じゃがいものチーズ焼き	58	1.6	2.7	7.4	28	0.3	0.1
白菜と卵のスープ	35	2.2	1.4	3.6	18	0.4	0.8
フルーツヨーグルト	50	1.3	0.7	10.5	31	0.2	0.0
合計	627	26.1	20.3	90.2	289	3.4	2.1

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	66g
淡色野菜(きのこ類を含む)	99g
野菜の量	165g