

安佐南区

ごはん 小松菜入りヘルシーバーグ もやしとニラのナムル 輪わわのスープ

献立作成：安佐南区すこやか食生活推進リーダー、安佐南区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：564 kcal
たんぱく質：24.5g
脂 質：15.2g
炭水化物：78.6g
塩 分：2.6g
野菜の使用量：216g



主食 ごはん 1人分 150g

主 菜 小松菜入りヘルシーバーグ

材料（2人分）

豆腐	1/3丁(100g)
小松菜	1/3束
鶏ひき肉	100g
生しいたけ	2枚
青じそ	4枚
卵	20g
A 塩こしょう	1g
パン粉	大さじ1
サラダ油	適宜
ケチャップ	小さじ2
B 中濃ソース	小さじ2
レモン汁	小さじ2
サニーレタス	2枚
ミニトマト	4個

作り方

- ① 豆腐を2cm角にし、キッチンペーパーで包んで電子レンジで2分程度加熱する。
小松菜はみじん切りにし、電子レンジで2分程度加熱し、水気を絞る。
- ② ボールに①と鶏ひき肉、みじん切りにした生しいたけ、青じそを入れ、Aを加えて粘りがでるまでこねる。
4等分し、小判形に成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で3～4分焼く。
焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5～6分焼く。
- ④ Bを混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑤ 皿にサニーレタスを敷き、③のハンバーグを盛りつけ④のソースをかける。ミニトマトを添える。

副 菜 もやしとニラのナムル

材料（2人分）

ニラ	1/5束	
もやし	1/5袋	
カニ風味かまぼこ	2本	
長ねぎ	1/5本	
しょうが	小さじ1	
A {	おろしにんにく	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2/3
	だし汁	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 3cmの長さに切ったニラともやしをゆでて、水気を絞る。
- ② カニ風味かまぼこを手でほぐす。
- ③ 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ④ ①、②、③を混ぜて、A で和える。

汁 物 輪わわのスープ

材料（2人分）

じゃがいも	中1/3個(60g)
たまねぎ	中1/3個(70g)
にんじん	1/3本(50g)
ウインナー	2本
水	1・1/2 カップ
固形コンソメ	1/2個
塩こしょう	少々
オクラ	1本
パセリ	少々

作り方

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんを0.5cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れ、①の材料を煮る。
- ③ ②の具材に火が通ったら、0.5cm幅の輪切りにしたウインナーを入れ、塩こしょうで味を調える。
- ④ ③に0.5cm幅の輪切りにしたオクラを入れ、1分後に火を止めてパセリを加える。

★ 知っていますか？「わ食の日」

広島市では、毎月19日(食育の日)を「わ食の日」としており、次の3つの「わ食」を推進しています。

「和食」 栄養バランスのとれた日本型食生活

「輪食」 食卓を囲む家族等との団らん

「環食」 環境に配慮した食生活

安佐南区では「輪食」の輪にかけて、具材を丸の形に切りそろえた「輪わわのスープ」を作りました。家にある食材を丸に切って、我が家オリジナル「輪わわのスープ」をみんなで食べてみませんか。

