

テーマ：適切に食品を選択する力をつけましょう

～栄養成分表示を活用してみませんか？～

京都市保健福祉センター

京・食 クッキング

～食育月間企画～

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)	塩分 (g)
1食分	611	25.2	16.6	198	4.3	161	2.8
デザートあり	656	26.2	16.7	208	4.6	161	2.8

食事摂取基準2015年版

三色しゅうまい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)	塩分 (g)
			257	13.7	11.4	24	1.2	72	0.8
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
豚ひき肉	120		① もち米は洗って2時間ほど水に漬け、ざるにあげて水を切る。 ② たまねぎ、生しいたけ、たけのこ水煮、土生姜はみじん切りにする。 ③ えだまめは茹でて、さやから出し、豆1/4くらいに粗く刻む。 ホールコーン(缶)は、ざるにあげて、水けを切る。 にんじんは5mm角位に粗く刻む。*野菜はしっかり水けを切る。 ④ 豚ひき肉、②、★をすべて合わせてよく混ぜ、6等分して丸め、しゅうまいのたねをつくる。 ⑤ もち米と片栗粉を3等分し、それぞれ、③のえだまめ、ホールコーン、にんじんと混ぜ合わせ、3種類のしゅうまいの周りにつける具を作る。 ⑥ ④を握りながら⑤を周りにつける。 ⑦ クッキングシートの上に⑥を並べ、蒸し器で約20分蒸す。もち米が透明になってきたらできあがり。 ⑧ 器に⑦を盛付け、サラダ菜とねり辛子を添える。 *好みで酢を添えてもよい。(分量外)						
たまねぎ	40								
生しいたけ	20								
たけのこ水煮	20								
土生姜	2								
★ 片栗粉	3	小さじ1							
★ 酒	10	小さじ2							
★ 砂糖	2	小さじ2/3							
★ 濃口しょうゆ	6	小さじ1							
もち米	20								
えだまめ	12								
ホールコーン(缶)	30								
にんじん	30								
片栗粉(まぶす用)	9	大さじ1							
ねり辛子	6								
サラダ菜	10								

青菜たっぷりひじきの煮物			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)	塩分 (g)
			90	6.5	4.6	155	2.1	40	1.1
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
高野豆腐	20	1個	① 高野豆腐は水でもどし、水けを絞って一口大に切る。 ② 干しひじきは水でもどし、ざるにあげて水けを切る。 ③ 小松菜は茹でて水にとり、水けを絞って1cm長さに切る。 ④ 鍋にごま油を熱し、②を炒め、★を加えて煮る。煮立ったら、①も加えて中火で煮る。 ⑤ ④の煮汁が少なくなってきたら、③を加えてひと混ぜする。						
干しひじき	4								
ごま油	2	小さじ1/2							
★ だし汁	140ml								
★ 濃口しょうゆ	12	小さじ2							
★ 砂糖	3	小さじ1							
★ みりん	6	小さじ1							
小松菜	80								



新じゃがいもの梅マリネ			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	野菜量	塩分
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
			50	1.3	0.1	13	0.5	49	0.9
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
きゅうり	60		① きゅうりは1cm角に切り、塩少々をふってしばらくおき、水けを絞る。 ② ミニトマトはへたをとり、半分に切る。 ③ じゃがいもは1cm角に切り、柔らかく茹でる。 ④ みょうがと青じそは細切りにして、さっと水につけ、水けを絞る。 ⑤ ★を合わせて、混ぜておく。 ⑥ ①、②、③、④を合わせて、⑤であえる。						
塩	少々								
ミニトマト	30	2個							
じゃがいも	100	小1個							
みょうが	6	1/2個							
青じそ	2	2枚							
★ 梅干(梅肉)	6								
★ 水	5ml								
砂糖	1	小さじ1/3							

キウイ餡のくずもち			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	野菜量	塩分
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
			45	1.0	0.1	10	0.3	0	0.0
食品名	6個分	目安量	作り方						
片栗粉	30	大さじ3	① キウイフルーツは粗く刻み、白餡と混ぜ合わせておく。 ② 鍋に、片栗粉、砂糖、水を入れてよく混ぜ合わせる。 ③ ②を火にかけて、たえずかき混ぜながら加熱する。とろっとして透き通ってきたら、しばらく練って火をとめる。 ④ ③が熱いうちに、プリンカップの中に大さじ1ほど入れる。 ⑤ ④の真ん中に①をスプーンで置いていき、残りの③を上にかぶせ入れ、冷ます。						
砂糖	12	大さじ1と1/3							
水	270								
白餡	60								
キウイフルーツ	60	大1/2個							

健康長寿のまち・京都食育推進プラン
 <平成28年度～平成32年度>

- 1 朝食を毎日食べる
- 2 食卓を囲み家族や仲間とのだんらんを楽しんで食べる
- 3 主食・主菜・副菜をそろえる等バランスよく食べる
- 4 適正な体重を維持する
- 5 適切に食品を選択する力をつける
- 6 食品ロスの低減など環境を考えた食生活を実践する
- 7 健康的な食事をとることができるかんきょうの充実を図る
- 8 食育指導員等の市民ボランティアの活動の充実を図る
- 9 京都の食文化を正しく理解し、継承する
- 10 地産地消(知産知消)を実践する
- 11 食の安全性が確保され、安心して食生活



栄養成分表示 1食(1人)当たり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

食品の栄養的な特徴を知り、
健康づくりに役立てる

- 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック!
- たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック!
- 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック!