



白石区管理栄養士おすすめ 野菜たっぷりヘルシーメニュー！

毎月1日は



令和5年8月16日(水)実施

札幌市では、8月を野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日と定めています。

麦入りごはん

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。

チキンカツレツ

鶏むね肉(皮なし)	小2枚(400g)	<p><フレッシュトマトソースを作る></p> <p>① トマトはヘタを除いて1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにし、水にさらして絞る。</p> <p>② ①と調味料を合わせておく。</p> <p><カツレツを作る></p> <p>③ 鶏肉は厚みを半分に切り、めん棒などで叩いてのばす。</p> <p>④ パン粉は手でもんで細かくし、粉チーズを混ぜ合わせておく。</p> <p>⑤ ビニール袋などに③を入れ、酒と塩を加えてもむ。小麦粉と水を加え、混ぜながら絡める。両面に④をつける。</p> <p>⑥ 大きめのフライパンに油とバターを熱し、⑤を入れる。きつね色になったら裏返し、こんがりするまで揚げ焼きにする。</p> <p><盛り付ける></p> <p>⑦ ⑥を食べやすく切って皿に盛り、ちぎったレタスをのせる。上からソースをかける。</p>
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
小麦粉	大さじ3	
水	大さじ2	
パン粉	30g	
粉チーズ	大さじ2	
油	大さじ2	
バター	大さじ1	
リーフレタス	60g	
【フレッシュトマトソース】		
トマト	大1個	
たまねぎ	1/4個	
酢	大さじ3	
しょうゆ	大さじ1/2	
こしょう	少々	

オクラとみょうがのごまあえ

オクラ	16本	<p>① オクラはヘタとガクを取り除き、塩(分量外)をまぶしてこすり合わせる(板ずり)。ゆでて冷水にとり、水気を拭きとってから一口大の斜め切りにする。</p> <p>② みょうがは縦半分の斜め薄切りにする。</p> <p>③ Aを混ぜ合わせ、①②を加えてあえる。</p>
みょうが	3個	
すり白ごま	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
A		
砂糖	小さじ1	

ズッキーニのみそ汁

ズッキーニ	100g	<p>① ズッキーニは短冊切りにし、まいたけは小房に分ける。</p> <p>② 鍋にだし汁、①を入れ、火にかける。具材が煮えたらみそを溶き入れる。</p>
まいたけ	50g	
だし汁	600ml	
みそ	大さじ2	

くだもの

キウイフルーツ	4個	皮をむき、スライスする。
---------	----	--------------

☆本日の栄養価☆

エネルギー:640kcal たんぱく質:36.8g 脂質:15.2g(脂肪エネルギー比:21.4%)
炭水化物:94.9g 食塩相当量:2.7g 野菜の量:150g