

白石区管理栄養士おすすめ 野菜たっぷりメニュー！

えびのクリームライス

材料	分量（4人分）	作り方
米 押し麦 水 ターメリック 鶏むね肉 冷凍むきえび 酒 たまねぎ ぶなしめじ 固形ブイヨン、水 サラダ油 小麦粉 サラダ油 バター 牛乳 塩、こしょう パセリ	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 小さじ1/4 80g 160g 小さじ1 1個（200g） 50g 1/2個、200ml 小さじ1 32g 大さじ1と1/3 4g 200ml 小さじ1/3、少々 少々	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水、ターメリックを入れて炊く。 ② 鶏むね肉、たまねぎは薄切り、ぶなしめじは小房に分けておく。 ③ えびはボイルし、酒をふっておく。 ④ 鍋に油とバターを入れて火をつける。バターが溶けたら、小麦粉を入れ弱火にしてかき混ぜ、やわらかなルーができるまで加熱する。牛乳を数回にわけて加えホワイトソースを作る。 ⑤ フライパンに油を入れ、鶏むね肉、たまねぎ、ぶなしめじを炒め、④に加える。固形ブイヨン、水を加え混ぜ合わせる。 ⑥ ⑤にえびを加え、塩、こしょうで味を調べ、器にごはんを盛り、えびクリームをかけパセリを散らす。

野菜たっぷりスープ

たまねぎ キャベツ オリーブ油 水 固形ブイヨン トマト缶（カット） 塩、こしょう	100g 80g 小さじ2 600ml 1個 80g 各少々	① たまねぎ、キャベツは1cm角に切る。 ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎ、キャベツを加えてさっと炒め、水、固形ブイヨン、トマト缶を加え2～3分煮る。 ③ 塩、こしょうで味をととのえる。
---	--	---

シーザーサラダ

レタス きゅうり 黄パプリカ 水菜 ベーコン フランスパン プレーンヨーグルト おろしにんにく 粉チーズ 酢 塩、粗びきこしょう さとう	80g 80g 40g 20g 2枚 20g 大さじ2と1/2 少々 大さじ2 小さじ1 各少々 少々	① レタスは一口大にちぎる。きゅうりは輪切り、黄パプリカは縦に薄切り、水菜は3cm長さに切る。 ② ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリに焼く。フランスパンは1cm角に切り、トースターでこんがり焼く。 ③ ボウルにプレーンヨーグルト、おろしにんにく、粉チーズ、酢、塩、粗びきこしょう、さとうを混ぜ合わせ、野菜と焼いたベーコンを加えてさっと和える。 ④ 器に盛り付け、焼いたフランスパンをのせる。
---	--	---

りんご

1個	一人2/8個
----	--------

【1人分の栄養価】

エネルギー: 597kcal たんぱく質: 24.2g 脂肪エネルギー比: 19.0% 食塩相当量: 2.3g 野菜の量 170g