

白石区管理栄養士おすすめ 野菜たっぷりメニュー！

タコライス ☆カルシウムが多い押し麦を入れました☆

材料	分量（4人分）	作り方
米	2合	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。 ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、レタスは太めのせん切り、トマト、チーズはさいの目に切っておく。カシューナッツは砕いておく。カイワレ大根は半分の長さに切っておく。 ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、玉ねぎも加えて炒める。Aを加えてさらに炒め合わせる。弱火にして煮詰める。 ④ 器にごはんを盛り、レタス、③、トマト、チーズにのせ、カシューナッツとカイワレ大根を飾る。
押し麦	大さじ2	
水	2合分+大さじ4	
豚ひき肉	240g	
玉ねぎ	160g	
にんにく	1片（8g）	
油	小さじ1	
A		
コンソメ	4g	
チリパウダー	少々	
バジル	少々	
塩/こしょう	0.8g/少々	
トマト缶	60g	
レタス	80g	
カイワレ大根	12g	
プロセスチーズ	40g	
カシューナッツ	20g	
トマト	200g	

さっぱりサラダレモン風味 ☆レモンのまろやかな酸味を利用して

かぶ	1個（120g）	① かぶは薄いくし型に切る。 ② パプリカは縦の長さを半分にしてから細切りにする。 ③ きゅうりは1/4の太さにしてからパプリカと同じ長さになるように乱切りにする。 ④ ボウルにBの調味料を合わせておく。 ⑤ ④に野菜を入れ冷蔵庫で1時間ほど味をなじませる。
パプリカ（赤）	1/2個	
パプリカ（黄）	1/2個	
きゅうり	1本	
B		
オリーブ油	小さじ2	
酢	大さじ1	
レモン果汁	大さじ1	
砂糖	大さじ1	

オクラとみょうがのスープ

オクラ	4本	① オクラは輪切り、みょうがは縦半分の斜めせん切りにする。春雨は熱湯でもどし、食べやすい長さに切る。 ② 鍋に水を入れ煮立ったらスープの素と酒を加える。 ③ ②に春雨を入れ、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。おくら・みょうがを加えさっと煮る。
みょうが	2個	
春雨（乾燥）	10g	
中華スープの素（顆粒）	小さじ1	
水	2・1/2カップ	
酒	大さじ1・1/3	
しょうゆ	小さじ1	
塩/こしょう	少々	

果物

スイカ	100g	① 食べやすい大きさに切る。
-----	------	----------------

【1人分の栄養価】

エネルギー:614kcal たんぱく質:22.2g 脂肪エネルギー比:28.1% 食塩相当量:2.0g 野菜の量 227g