

白石区管理栄養士おすすめ 野菜たっぷりメニュー！

鶏照り焼き丼		
材料	分量（4人分）	作り方
米 押し麦 水 鶏もも肉皮なし 小麦粉 ピーマン 長ねぎ 油 A { しょうゆ みりん 酒 砂糖 水 キャベツ 焼きのり	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 280g 大さじ1 3個 1本 大さじ2/3 大さじ1・1/3 大さじ1・1/3 大さじ1・1/3 大さじ1・1/3 50ml 120g 1/2枚	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。 ② 鶏肉は4等分にし、小麦粉をつけておく。 ③ ピーマンは種を取り除いて縦に八つ切り、長ねぎは4～5cm長さに切る。キャベツはせん切りにする。 ④ フライパンに油を熱し、③のピーマンと長ねぎを焼き色がつくように焼いて取り出し、そのままのフライパンで②の鶏肉を焼く。火が通ったらAを入れ、肉に絡めながら照りを出す。 ⑤ 丼にごはんを盛り、キャベツをのせ、その上に食べやすく切った④の鶏肉とピーマン、長ねぎを盛る。上からきざんだ焼きのりをちらす。
根菜の粕汁		
だいこん にんじん ごぼう 小揚げ 油 酒粕 みそ だし汁	120g 1/2本 1本 1枚 小さじ2 60g 大さじ2 3カップ	① だいこんとにんじんは皮をむいて、いちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげて、斜め切りにし、水にさらす。小揚げは1～2cm角に切る。 ② 鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加えて煮込む。 ③ 野菜が柔らかくなったら、ボウルに入れたみそと酒粕を②の煮汁で溶いて鍋に入れ、調味する。
春菊のナムル		
春菊 えのきだけ 白いりごま 塩 しょうゆ ごま油	240g 1袋 小さじ1強 小さじ1/4 小さじ2/3 小さじ2	① 春菊はゆでて水にさらし、水気を絞って食べやすい長さに切る。 ② えのきだけは石づきを取り、春菊と同じ長さにして、さっと熱湯に通してざるにあげておく。 ③ 塩、しょうゆ、ごま油を合わせた中に①と②を入れてあえ、盛り付けて白ごまをふる。
ヨーグルトの煮りんごかけ		
りんご 砂糖 水 プレーンヨーグルト	1個 大さじ2 100ml 300g	① りんごは芯を取り除き、いちょう切りにし、水と砂糖で5～6分ほど煮て、そのまま冷ます。 ② ヨーグルトを器に盛り、冷めた①をかける。

【1人分の栄養価】

エネルギー:713kcal たんぱく質:30.1g 脂肪エネルギー比:19.3% 食塩相当量:3.1g 野菜の量210g