



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



ヤ・サ・イの日

令和4年8月31日(水)実施

全国青果物商業協同組合連  
合会など9つの関係団体が  
8月31日を野菜の日に制  
定しています。

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。

## 夏のビビンバ丼

材料	分量(4人分)	作り方
米/押し麦 水 【肉そぼろ】 豚ひき肉・焼き豆腐 しいたけ おろししょうが・にんにく A { 砂糖・しょうゆ・酒・ みりん・みそ・テンメ ンジャン・コチュジャン 【ナムル5種】 豆もやし B { ごま油/塩 こしょう ほうれんそう C { ごま油・しょうゆ 白ごま ズッキーニ D { ごま油/塩 黒ごま ゴーヤ E { ごま油/塩 かつお削り節 にんじん F { 酢 砂糖/塩 白菜キムチ	2合/大さじ2 2合分+大さじ4 各160g 4枚 各小さじ1 各小さじ1.5 120g 小さじ1/2/少量 適宜 80g 各小さじ1/2 小さじ1 80g 小さじ1/2/少量 小さじ1 80g 小さじ1/2/少量 2g 40g 小さじ2 小さじ1/少量 40g	【ごはんを炊く】 ① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。 【肉そぼろを作る】 ② しいたけはみじん切りにする。Aは合わせておく。 ③ フライパンに焼き豆腐を入れて火にかけ、細かく崩しながらしっかりと炒める。水分が飛んでポロポロになったら、しょうが・にんにく・豚ひき肉を加えてさらに炒める。 ④ しいたけを加えて炒め、火が通ったらAを入れて炒め合わせる。 【ナムルを作る】 ⑤ 豆もやしは茹でて水気を絞り、Bであえる。 ⑥ ほうれんそうは茹でて水気を絞り、5cm長さに切ってCであえる。 ⑦ ズッキーニは縦半分の斜め薄切りにし、塩少々(分量外)をまぶして5~10分おく。水気を絞ってDであえる。 ⑧ ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り、斜め薄切りにする。塩少々(分量外)をまぶして5~10分おく。さっと下茹でて水気を絞り、Eであえる。 ⑨ にんじんは千切りにし、茹でて粗熱をとる。Fであえる。 【盛り付け】 ⑩ ①の炊きあがったごはんに、④の肉そぼろと⑤~⑨のナムル、キムチを盛り付ける。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>そぼろやナムルは日持ちするので、 作りやすい分量で多めに作っておくと便利です</p> </div>

## かぼちゃサラダ

かぼちゃ カッテージチーズ はちみつ お好みのナッツ	正味200g 大さじ2 小さじ2 12g	① かぼちゃを2cm角に切り、耐熱皿に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600Wで3分目安) ② 温かいうちにフォーク等でつぶし、粗熱が取れたらカッテージチーズ・はちみつを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。 ③ 器に盛り付け、刻んだナッツを散らす。
-------------------------------------	-------------------------------	---

## モロヘイヤとトマトの冷製スープ

モロヘイヤ トマト 鶏ガラスープの素 こしょう	50g 100g 小さじ2 適宜	① モロヘイヤは茹でて冷水にとり、水気を絞って細かく切る。トマトは1cm角に切る。 ② 鍋に600mLの水とスープの素を合わせて火にかける。沸いたらトマトを入れ、再度煮立ったらモロヘイヤを加え火を止める。仕上げにこしょうをふり、よく冷やしていただく。
----------------------------------	---------------------------	--

## 果物(梨)

1人 2/8個	① 梨の皮をむき、芯を取り除いて8等分にする。
---------	-------------------------

### ☆本日の栄養価☆

エネルギー: 598kcal たんぱく質: 23.5g 脂肪エネルギー比: 25.3% 食塩相当量: 3.0g 野菜の量: 200g