



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！

令和7年9月17日(水)実施

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。
豚肉と白菜のスープ煮		
豚肉(薄切り) 白菜 A 水 酒 しょうゆ 鶏ガラだし こしょう B 片栗粉 水	280g 320g 300ml 大さじ3(45g) 小さじ3(18g) 大さじ1(9g) 少々 大さじ1(9g) 大さじ2	①豚肉は4cmに切り、白菜は3cm幅のそぎ切りにする。 ②鍋に①とAを入れ、中火で時々かき混ぜながら15分くらい煮る。 ③味がなじんだらBの水溶き片栗粉を入れる。
シイタケのマヨ焼き		
生シイタケ マヨネーズ 粒マスタード	12個(180g) 大さじ2(24g) 小さじ1/2(2g)	①しいたけは石突をとり笠に十字の切り目を入れる。軸は食べやすく切る。 ②シイタケの笠を下にし、軸をのせ、グリルで5分ほど焼く。マヨネーズと粒マスタードを混ぜたソースをかけ、さらに焼き色がつくまで焼く。
かぼちゃの塩バターきんぴら		
かぼちゃ サラダ油 バター 塩 黒いりごま	300g 小さじ2(8g) 10g 小さじ1/3(2g) 小さじ1(2g)	①かぼちゃは種とワタを取り、ラップに包んで2分ほど加熱し細切りにする。 ②フライパンにサラダ油を入れ、中火で①を3~4分炒める。バターを加えてからめ塩を振る。 ③器に盛り黒いりごまをかける。
フルーツゼリー		
ミックスフルーツ缶(シロップも使用) 紅茶 水 粉寒天	1缶(固形100g汁90g) 2パック 150ml 1g	①熱湯150mlで紅茶を濃い目に抽出する。 ②フルーツを1口大に切り器に入れる。 ③鍋にフルーツ缶のシロップと① 粉寒天を入れ、そこから混ぜながら加熱する。沸騰して1~2分したら火を止める。 ④ ②に③を注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷やし固める。

☆本日の栄養価☆