



白石区管理栄養士おすすめ 野菜たっぷりウェルネスメニュー！



令和8年7月15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。
えびの塩麴入り卵とじ		
むきえび 酒 切干大根（乾燥） 卵 鶏ガラスープの素 水 塩麴 糸みつば	160 g 大さじ1 20 g 4個 2 g 300m l 小さじ2 10 g	①えびは背わたを除いて洗い、水気をふいて酒をからめる。切干大根は水で戻し、水切り後適当な長さに切っておく。卵はときほぐす。 ②フライパンに鶏がらスープの素、水、切干大根を入れて中火にかけ、煮立ったらふたをして5分煮る。えびを加えて1～2分煮て、塩麴を加えて混ぜ、卵を回し入れ、2cmカットの糸みつばをちらす。卵に火が通るまで加熱する。
トマトとツナの甘酢和え		
トマト ツナフレーク油漬け 玉ねぎ 砂糖 穀物酢 食塩 黒こしょう	中2個 70 g 中1/4個 大さじ1 大さじ1 ふたつまみ 少々	①トマトはくし切りにする。玉ねぎは、薄切りにする。 ②ボウルに砂糖、酢をいれ砂糖を溶かし①とツナを入れ混ぜ合わせ、冷やしておく。 ③盛り付け前に塩、黒こしょうで味を調える。
ほうれん草のすまし汁		
ほうれん草 焼きちくわ みょうが にんじん めんつゆ3倍濃縮 水 ごま油 一味唐辛子	80 g 2本（40 g） 2本（30 g） 20 g 大さじ1と1/2 600m l 小さじ2 お好みに応じて	①ほうれん草は食べやすい大きさに切る。ちくわは3mm幅の輪切りにする。みょうがは斜め切りにする。にんじんは千切りにする。 ②鍋にめんつゆと水を入れ温めたら、①を入れる。 ③仕上げにごま油をかける。
果物		
すいか	1/4玉	①4等分に切る。

☆本日の栄養価☆

エネルギー：536kcal
炭水化物量：81.9 g

たんぱく質：21.6g
食塩相当量：1.9g

脂質:12.4 g（脂肪エネルギー比：20.8%）
野菜の量：120.5g