



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
野菜の日

令和2年8月26日(水)実施

★8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日です 野菜は1日350g★

色とりどりの夏野菜が店に並ぶ8月は、野菜摂取強化月間です。

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な疾患の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350g以上摂取する必要があるといわれています。

350gは、生の状態で両手に3杯、料理にすると野菜料理5皿分です。

みなさんも、旬の野菜をたっぷり食べて、健康維持をはかりましょう！

生の状態で
両手に3杯



料理にすると
野菜料理5皿分

ターメリックライス

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水 ターメリック バター パセリみじん切り	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 小さじ1 10g 小さじ2	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れる。ターメリックを加えて混ぜ合わせ、炊飯する。 ② 炊けたらバター入れて混ぜ、パセリをちらす。

ジャークチキン サラダ仕立て

ジャークチキンは、カリブ海の島国ジャマイカのスパイスをきかせた鶏肉料理です。

鶏もも肉(皮なし) A { すりおろししょうが すりおろしにんにく 酢 オールスパイス チリパウダー、塩 黒こしょう オリーブ油 トマト サニーレタス スナップエンドウ かぼちゃ パプリカ(赤)、ピーマン ズッキーニ、コリンキー 揚げ油 / 塩 B { ヨーグルト マヨネーズ ケチャップ 黒こしょう	2枚 小さじ2 小さじ1 大さじ1・1/2 小さじ2 各小さじ1 少量 大さじ1 1個 8枚 8個 80g 各20g 各20g — / 小さじ1/5 大さじ2 大さじ1 大さじ1/2 適宜	① 鶏肉はところどころフォークで刺す。ビニール袋にA、鶏肉の順に入れ、よくもみ込む。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1～3時間おく。 ② かぼちゃ、パプリカ、ピーマン、ズッキーニ、コリンキーは食べやすい大き目で1cm幅に切り、素揚げし、塩をふる。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏肉を焼き目がつくように焼く。裏返して弱火にし、蓋をしてじっくり焼く。中まで火が通ったら、火からおろしあら熱をとる。 ④ トマトは一口大に切る。レタスは一口大にちぎって水さらしし、水気を切る。スナップエンドウは筋を取りさつとゆで、斜めに切る。 ⑤ 器にレタスを敷き、そぎ切りにした鶏肉、他の野菜を色よく盛り、Bを混ぜたドレッシングをかける。
※野菜の種類や量は、お好みに合わせて調整してください。		
コリンキーは、かぼちゃの一種で生食できる品種です。		

コンソメスープ

ハム ズッキーニ にんじん コンソメ こしょう 水	2枚 60g 40g 大さじ1 適宜 600ml	① ハム、ズッキーニ、にんじんはせん切りにし、水とコンソメで煮る。 ② 材料に火が通ったら、こしょうを入れて仕上げる。
--	---	--

果物

すいか	1人 1/32 切れ
-----	------------

本日の献立は、白石区役所食堂経営の白石観光株式会社 がプロデュースする「さっぽろの恵み～夏野菜フェア2020」にて、白石区食育推進ネットワーク連携事業として白石区管理栄養士 がレシピを作成し、貫田桂一シェフ & 札幌農業と歩む会 が監修した、札幌産野菜100%の使用を目指したコラボメニューです。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:607kcal たんぱく質:28.8g 脂肪エネルギー比:24.2% 食塩相当量:3.0g 野菜の量:143g