



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8年8月5日(水)実施

毎月19日は



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・テンメツ ヤン・マチュジャン〕 【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。

かぼちゃサラダ

かぼちゃ カマンベールチーズ はちみつ お好みのナッツ	正味200g 1/3個（30g） 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。（600W3分目安） 2 温かいうちにフォーク等でつぶし、粗熱が取れたらちぎったチーズ・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。
--------------------------------------	------------------------------------	--

パイナップルゼリー 【作りやすい分量（6個分）】

パイナップル缶詰 〔パイナップルの実 シロップ〕 水 砂糖 レモン汁 A 〔ゼラチン 水〕	大サイズ1缶分 260g 150ml 150ml 大さじ2 小さじ1 5g 大さじ2	1 Aを合わせて、ふやかしておく。 2 パイナップルの実を一口大に切り、器に入れておく。 3 鍋に水・砂糖を入れ、火にかけて煮溶かし、火を止めてから1を加えて溶かす。分量のシロップとレモン汁も加えて混ぜる。 4 2に3を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
--	---	---

☆本日の栄養価☆

エネルギー:628kcal たんぱく質:19.8g 脂質:17.4g(脂肪エネルギー比:24.9%)
 炭水化物:101.9g 食塩相当量:2.5g 野菜の量:163g