



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6年7月17日(水)実施

毎月19日は



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。

豚とセロリのガーリック風味

豚肉薄切り しょうゆ おろしにんにく 小松菜 セロリ 赤パプリカ サラダ油 おろしにんにく 塩 こしょう	280g 小さじ1 小さじ1 1束 1本 1/2個 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2弱 適量	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、下味のしょうゆ・おろしにんにくを揉みこんでおく。 ② 小松菜は3cm長さ、セロリは少し厚めの斜め切り、パプリカはセロリと同じくらいの大きさに切る。 ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ④ 肉の色が変わってきたらセロリ・パプリカ・小松菜の茎を加え炒める。 ⑤ セロリが透き通ってきたら、小松菜の葉先・おろしにんにくを加え混ぜ、塩・こしょうで味を調整、野菜に火が通ったら完成。
---	---	--

キャベツの粒マスタードあえ

キャベツ ツナ缶(水煮) 砂糖 レモン汁 A 粒マスタード しょうゆ オリーブ油	320g 1缶 小さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ1	① キャベツは食べやすい大きさに切り、軽くラップをしてレンジで3分ほど加熱する。(短時間さっと茹でても良い) ② Aは合わせておく。 ③ キャベツの粗熱がとれたら水気を絞り、ツナ缶・Aを和える。
---	--	---

みそ汁

かぼちゃ しめじ だし汁 みそ	120g 1/2株 600ml 大さじ2	① かぼちゃは1cm厚さの一口大に切り、しめじはほぐす。 ② 鍋にだし汁、①を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして煮る。 ③ かぼちゃがやわらかくなったら、みそを溶き入れる。
--------------------------	-------------------------------	--

みかんのミルクゼリー

みかん缶 牛乳 粉ゼラチン 水 砂糖	80g 240ml 5g 大さじ2 大さじ3	① ゼラチンを分量の水でふやかしておく。 ② 牛乳を温め、①と砂糖を入れて煮溶かす。 ③ 器にみかんを入れ、②を流し入れ、冷やし固める。
--------------------------------	------------------------------------	--

☆本日の栄養価☆

エネルギー:630kcal	たんぱく質:30.3g	脂質:17.2g(脂肪エネルギー比:24.6%)
炭水化物:94.8g	食塩相当量:2.8g	野菜の量:217g