



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！

毎月19日は



令和8年6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。

サクサクポークソテー

豚肩ロース肉 おろしにんにく 酒 塩 こしょう 粉チーズ 乾燥バジル 乾燥パン粉 サラダ油 リーフレタス ミニトマト	320g（80g×4枚） 小さじ1/2弱 大さじ2 小さじ1/3 少々 大さじ1と1/3 小さじ1 20g（大さじ6と1/2） 小さじ2 200g 8個	1. 酒、おろしにんにく、塩、こしょうを混ぜ合わせ、肉に漬け込む。 2. バットやボウルに粉チーズ、バジル、パン粉を入れ合わせる。 3. 2を1にまぶす。 4. フライパンに油を敷き、3を焼く。 5. 4を食べやすい大きさに切る。 6. 洗ったリーフレタス、ミニトマト（1人2個）を皿にのせ、4を盛り付ける。
--	--	---

きゅうりのレモン酢和え

きゅうり にんじん 乾燥わかめ レモン果汁 砂糖 酢 しょうゆ	2本（200g） 30g 小さじ2 大さじ1/2 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2	1. きゅうりは塩少々（分量外）を振っていたずりし、輪切りにする。にんじんは千切りにする。わかめは水で戻し、大きいものは小さく切る。 2. レモン果汁、砂糖、酢、しょうゆを合わせ、水けを絞ったきゅうり、にんじん、わかめを入れて和える。
---	---	--

キャベツときのこのスープ

キャベツ エリンギ コーン缶（1缶120g） 水 コンソメ 塩 こしょう	60g 2本（80g） 1/3缶（40g） 400ml 小さじ1 小さじ1/3 少々	1. キャベツは2cm幅に切る。エリンギは石づきを落とし、長さを半分に切った後、縦1cm幅に切り、切り口を下にして薄切りにする。 2. 鍋に1、水、コンソメを入れ、キャベツがしんなりするまで煮る。 3. 2にコーンを加え、ひと煮する。 4. 火を止め、塩・こしょうで味をととのえる。
--	--	--

フルーツティゼリー

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、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☆

エネルギー:585kcal たんぱく質:19.9g 脂質:16.9g(脂肪エネルギー比:26.0%)
炭水化物:86.7g 食塩相当量:2.0g 野菜の量:153g