



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7年12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く。
ポテトグラタン		
ベーコン 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム(水煮) 小麦粉 バター 牛乳 シュレットチーズ 塩 こしょう 白ワイン 鶏ガラスープ 〔パン粉 粉チーズ〕	20g 1個(230g) 3個(260g) 1/3本(40g) 20g 20g 大さじ1・小さじ1 140ml 24g 小さじ1/2(2.4g) 少々 小さじ1弱 160ml 大さじ3弱(8g) 4g	①ベーコンは1cm幅、玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、じゃがいも、人参はいちょう切りにする。 ②フライパンで小麦粉とバターを炒め牛乳を加えてホワイトルウを作る。 ③ベーコンを炒め、油が出たら玉ねぎ、人参、じゃがいも、マッシュルームを炒める。鶏がらスープを入れて煮、火が通ったら②のルウ、チーズ、塩、こしょう、白ワインで味を調える。 ④③を耐熱皿に盛り、パン粉、チーズを上からかけてオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
タラのクラッカー揚げ		
タラ切り身 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 ソーダクラッカー パン粉 揚げ油 キャベツ ウスターソース	4切れ(200g) 少々 少々 小さじ1弱(4g) 小さじ4(16g) 1/2個(20g) 28g 大さじ2(6g) 適量 40g 20g	①タラに塩、こしょう、酒をふっておく。 ②クラッカーを砕きパン粉と合わせておく。 ③①に小麦粉、卵、②を順につけ油で揚げる。 ④皿に③を盛り、せんざりにしたキャベツを添え、ソースをかける。
ほうれん草とベーコンのサラダ		
ベーコン ほうれん草 もやし A〔しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 こしょう〕	16g 120g 100g 小さじ2(12g) 小さじ1弱(4g) 小さじ1(4g) 小さじ2/3(2g) 少々	①ベーコンはから煎りし取り出しておく。ほうれん草はゆでて冷水にとり3cmに切って水けをきっておく。もやしはゆでて冷水にとり水けをきる。 ②Aを合わせ、①と和える。

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 631kcal たんぱく質: 20.3 g 脂質 19.1g(脂肪エネルギー比: 27.2 %)
炭水化物量: 97.9 g 食塩相当量: 2.2 g 野菜の量: 130.0 g