

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！



令和8年9月16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。
鮭のタルタル焼き		
生鮭切り身 ブロッコリー エリンギ 料理酒 卵 a マヨネーズ 粉バジル こしょう	4切れ（320g） 200g 200g 大さじ1 2個 大さじ4 小さじ1（1g） 少量	①ブロッコリーは小房に分け、エリンギはひと口大に切る。 ②卵はかたゆで卵を作り、粗みじん切りにしてaを加えて混ぜておく。 ③フライパンに鮭と①を並べて酒をふり蓋をしたら弱～中火で3～4分焼く。鮭の表面が白くなったら裏返して、更に1～2分焼く。 ④鮭に火が通ったら器に盛り、②をかけ、ブロッコリーとエリンギを添える。
トマトのレモンマリネ		
トマト すし酢 オリーブ油 レモン果汁	中2個（300g） 小さじ2 小さじ2 小さじ2	①トマトはひと口大に切る。 ②ボウルに調味料を混ぜ合わせて①を和え、冷蔵庫で30分程度冷やす。
きのこスープ		
舞茸 ぶなしめじ 生しいたけ えのき 木綿豆腐 小ねぎ ベーコン コンソメ顆粒 水 黒こしょう	40g 40g 40g 40g 40g 20g 60g 8g 600ml 少々	①きのこは食べやすい大きさに切る。 ②豆腐は1.5cmの角切り、ベーコンは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。 ③鍋でベーコンを軽く炒め、水、コンソメを加え豆腐を入れて加熱する。 ④豆腐に火が通ったら、きのこ、小ねぎを加えさらに加熱する。 ⑤黒こしょうで味を調える。
果物		
巨峰	8粒	①よく洗い、1人2粒ずつ器に盛る。

☆本日の栄養価☆

エネルギー：615kcal たんぱく質：29.1g 脂質：19.4g（脂肪エネルギー比：28.4%）
炭水化物量：81.7g 食塩相当量：2.1g 野菜の量：130g