



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！

毎月19日は



令和7年11月19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。

豆乳カレースープ煮

鶏もも肉 にんじん れんこん なす ピーマン ぶなしめじ サラダ油 塩 A { ケチャップ しょうゆ カレー粉 砂糖 かつお削り節 水 豆乳	1枚（300g） 80g 80g 2本 2個 1株 大さじ1 小さじ1/2 大さじ1.5 大さじ1.5 大さじ1 小さじ1/2 1パック 200ml 300ml	1 鶏肉は8等分に切る。れんこんは5mm幅の半月またはいちよう切り、なすは縦に4つ割りにしてそれぞれ水にさらしてから水気を拭いておく。にんじんは5mm幅の斜め切り、ピーマンは4等分、しめじはほぐしておく。かつお節は袋の上からもんで粉状にする。 2 鍋やフライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にして焼く。片面に焼き色が付いたらにんじん、れんこん、なすを加え、塩を振って炒め、油が全体に絡んだら蓋をして3～5分蒸し焼きにする。一度蓋をとり、ピーマンとしめじを加えて全体を混ぜたら、再度3～5分蒸し焼きにする。 3 Aを加え、弱めの中火で3分煮る。 4 豆乳を最後に加えて煮立たせないように温める。 ※温めるうちにとろみがついてきます。火を強めすぎると分離するので注意しましょう。
--	--	--

もやしの中華サラダ

もやし きゅうり ロースハム（スライス） B { しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 白ごま	1袋 1/2本 4枚 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ2	1 もやしは茹でてしっかりと水気を絞る。きゅうりとハムは千切りにする。 2 ボウルにBを合わせ、①を和える。
---	--	---

フルーツヨーグルト

みかん缶（果肉） キウイフルーツ バナナ プレーンヨーグルト	50g 1個 1/2本 120g	1 みかん缶は汁気を切り、キウイフルーツは皮をむいて厚めのいちよう切り、バナナは皮をむいて輪切りにする。 2 プレーンヨーグルトを器に入れ、①の果物を盛り付ける。
---	---------------------------	--

☆本日の栄養価☆

エネルギー:631kcal たんぱく質:26.2g 脂質:20.2g(脂肪エネルギー比:28.8%)
炭水化物:88.9g 食塩相当量:3.0g 野菜の量:157g