



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11月19日(水)実施

毎月19日は

19
食育の日

麦入りごはん

材料	分量（4人分）	作り方
米	2合	1 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。
押し麦	大さじ2	
水	2合分+大さじ4	

豆乳カレースープ煮

鶏もも肉	1枚 (300g)	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ょう切り、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。
にんじん	80g	
れんこん	80g	
なす	2本	
ピーマン	2個	
ぶなしめじ	1株	
サラダ油	大さじ1	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。
塩	小さじ1/2	
A ケチャップ	大さじ1.5	
しょうゆ	大さじ1.5	
カレー粉	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
かつお削り節	1パック	
水	200ml	3 Aを加え、弱めの中火で3分煮る。
豆乳	300ml	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	1袋	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。
きゅうり	1/2本	
ロースハム（スライス）	4枚	2 ボウルにBを合わせ、①を和える。
B しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
酢	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
白ごま	小さじ2	

フルーツヨーグルト

みかん缶（果肉）	50g	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ょう切り、バナナは皮をむいて輪切りにする。
キウイフルーツ	1個	
バナナ	1/2本	
プレーンヨーグルト	120g	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