

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4月15日(水)実施



麦入りご飯		
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、押し麦を入れて、分量の水で炊く。
鶏肉とブロッコリーのクリーム煮		
鶏むね肉 玉ねぎ しめじ ブロッコリー オリーブ油 おろしにんにく 小麦粉 顆粒コンソメ 無調整豆乳 ピザ用チーズ 塩 こしょう	320g 小1個 (120g) 1袋 (100g) 大1/2個 (180g) 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1 400ml 40g 2g 少々	①鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。 ②ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでて水気をきる。 ③フライパンに油を中火で熱し、にんにく、鶏肉を入れて3分ほど焼く。裏返して玉ねぎ、しめじを加え、ふたをして時々揺すりながら3~4分、具材に火が通るまで焼く。 ④小麦粉を加えて1分ほど炒める。豆乳を少しずつ加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。 ⑤ピザ用チーズ、顆粒コンソメ、②を加え、塩こしょうで味をととのえる。
パプリカのガーリック炒め		
赤パプリカ 黄パプリカ オリーブ油 おろしにんにく a レモン果汁 塩 こしょう	1個 (120g) 1個 (120g) 大さじ2 小さじ1 小さじ2 2g 少々	①パプリカは幅1.5cmの細切りにする。 ②フライパンにオリーブ油とにんにくを中火で熱し①を炒める。 ③焼き色がついたらaを加え、全体を混ぜて火を消す。
卵スープ		
卵 きくらげ (乾燥) 水 顆粒コンソメ こねぎ 塩 こしょう	1個 6g 600ml 小さじ1 8g 2g 少々	①きくらげは水で戻し、千切りにする。 ②鍋に水と顆粒コンソメを入れ火にかける。 ③①を加えて再沸騰したら溶き卵を加える。 ④小口切りにしたこねぎを加え、塩こしょうで味をととのえる。
果物		
キウイフルーツ	2個 1人1/2個	①皮をむき食べやすい大きさに切る。

☆本日の栄養価☆

エネルギー：640kcal たんぱく質：27.9g 脂質:21.0g (脂肪エネルギー比：29.5%)
炭水化物量：85.8g 食塩相当量：2.8g 野菜の量：127g