

## 夏野菜の甘酢和え

エネルギー 44kcal  
塩分 0.5g  
野菜量 65g

### (材料) 1人分

ミニトマト 2個 30g  
きゅうり 1/4本 25g  
みょうが 1/2個 10g

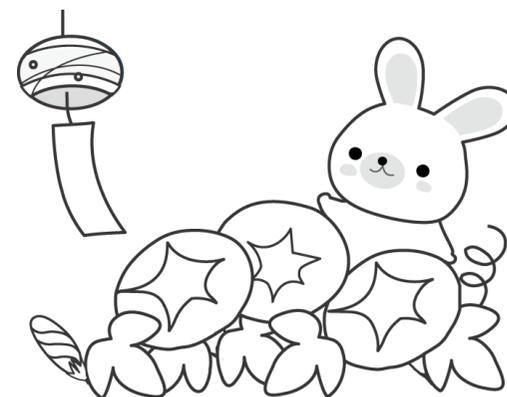
A { 酢 大さじ1  
砂糖 小さじ2  
塩 ひとつまみ

### (作り方)

- ①ミニトマトは半分、きゅうりは0.5cm幅の斜め切り、みょうがは縦1/6に切る。
- ②耐熱皿にAを合わせ、電子レンジで加熱(ふつふつするくらい)する。熱いうちに①と和え、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。

## 食生活改善推進員協議会

# リーダー研修会



1人分 エネルギー 551kcal  
塩分 2.7g  
野菜 (きのこ含む) 185g

## 厚揚げの中華炒め

エネルギー 222kcal  
塩分 1.1g  
野菜量 120g

### (材料) 1人分

厚揚げ(絹揚げ)	100g
たけのこ水煮	30g
しいたけ	15g (1/2個)
人参	25g (1/8本)
チンゲン菜	50g (1/2株)
ごま油	小さじ1
しょうが	0.5g
にんにく	0.5g
酒	小さじ1
オイスターソース	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2

### (作り方)

- ①厚揚げは一口大の角切り、たけのこ・しいたけは厚めのスライス、人参は短冊切り、チンゲン菜は3cm幅に切る。にんにく・しょうがは刻んでおく。
- ②フライパンを熱し、油をひかずに厚揚げをこんがり焼き、取り出しておく。
- ③フライパンにごま油、しょうが、にんにくを熱し、香りがでてきたら野菜を炒める。野菜に軽く火が通ったら厚揚げを戻し、合わせておいたAを入れてさっと炒める。



先に厚揚げを焼いておくと、こんがりカリとした食感を楽しめます。  
にんにくやしょうが、オイスターソースが入ることで、グッと中華らしい味付けになります♪

## 中華風コーンスープ

エネルギー 83kcal  
塩分 1.1g

### (材料) 1人分

卵	1/2個
クリームコーン缶	45g
水	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
こしょう	少々

### (作り方)

- ①鍋にクリームコーン缶、水、鶏がらスープの素を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして、2~3分煮る。
- ②溶いた卵を少しずつ流し入れ、ふわっと固まったら火を止める。お好みでこしょうを振る。

## ごはん(130g)

エネルギー 202kcal  
塩分 0.0g