

バランスメニュー

主 食 ごはん
主菜副菜 夏野菜チャンプルー
副 菜 にんじんしりしり
そ の 他 ひんやりきなこヨーグルト

《 1 人 分 》

エネルギー 555kcal

食塩相当量 2.2g

野菜 196g

【主食】 ごはん

(1 人 分 203kcal 食塩相当量 0g)

材料(1人分)

*ごはん 130g



お米のとぎ方

ポイント

- ★米は水に入れた瞬間から吸水を始めるので、最初の水は米がぬか臭くならないように、手早くさっと洗って水を捨てましょう。
- ★強くゴシゴシ洗うと米がひび割れてしまうこともあるので、やさしく洗いましょう。

炊きあがったごはんの保存

ポイント

ごはんは炊き上がりが一番風味良くおいしい状態💡
毎食炊き上げるのが理想ですが、食べきれず残ってしまう場合は、保温や冷蔵保存よりも1食分ずつふんわりラップに包んだり、タッパー（冷凍・加熱可）などに入れて、冷めたら冷凍保存し、必要な時に電子レンジで解凍加熱した方が炊き上がりに近い状態で食べられます。
(冷凍保存しても早めに食べるようにしましょう！)

【主菜・副菜】夏野菜チャンフルー

(1人分 219kcal 食塩相当量 1.4g 野菜量 116g)

材料(2人分)

*木綿豆腐	300g		*かつお節	1g
*卵	1個		(副菜の出汁から)	
*ズッキーニ	1/2本		*ごま油	小さじ1
*たまねぎ(小)	1/2個		*めんつゆ	大さじ2
*トマト	1/2個		(2倍濃縮)	
*かいわれ大根	1/3パック	A	*塩	少々
*大葉	2枚		*こしょう	少々



《つくり方》

- ① 豆腐は水を切り、重ねたキッチンペーパーで包んで15分ほど置く。15分経ったら食べやすい大きさにちぎる。
- ② ズッキーニは半月切り、たまねぎは薄切り、トマトはくし切りにしてから半分に切る。かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、豆腐に軽く焼き色がつくまで炒める。
- ④ ③にズッキーニ、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤ たまねぎがしんなりしてきたら、全体を端に寄せ、具材と混ざらないように空いたスペースに溶いた卵を入れ炒める。
- ⑥ 卵が半熟になったら具材と軽く混ぜる。
- ⑦ Aとトマトを入れ、軽く炒めて皿に盛る。
- ⑧ かつお節、かいわれ大根、ちぎった大葉をのせる。

ポイント

- ★豆腐はちぎることで味がつきやすくなるため、調味料が少なめでも味を感じやすくなります。
- ★トマトは崩れてしまうため、盛り付け直前に入れましょう。

【副菜】 にんじんしりしり



(1人分 54kcal 食塩相当量 0.7g 野菜量 80g)

材料（2人分）

* にんじん	1 / 2 本	A {	* しょうゆ	小さじ1
* ピーマン	1 個		* みりん	小さじ1
* コーン（缶詰）	20 g		* 酒	小さじ1
* ごま	2 g		* かつお節	1 g
* ごま油	小さじ1 / 2		* 熱湯	40ml

《つくり方》

- ① にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ② かつお節に熱湯40mlを注ぎ、3分置いたらかつお節を取り出す。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。にんじんがしんなりしてきたらピーマン、コーンを入れて炒める。
- ④ Aと②を入れて炒め、味がなじんだらごまを入れて混ぜる。

取り出したかつお節は
夏野菜チャンプルーで使います

【その他】 ひんやりきなこヨーグルト

(1人分 88kcal 食塩相当量 0.1g)

材料（2人分）

* バナナ	2 / 3 本	* ヨーグルト	200 g
* きな粉	小さじ2		

《つくり方》

- ① ヨーグルトときなこを混ぜる。
- ② ①をポリ袋に入れて冷凍庫で冷やす。
- ③ バナナをななめ切りにする。
- ④ ②を器に盛り、③を盛り付ける。

バナナは色が
変わってしまうので
盛り付け直前に
切るようにしましょう