

バランスメニュー



主 食 ごはん
主 菜 夏野菜サンドバーグ
副 菜 トマトのさっぱりサラダ
汁 物 冷や汁風みそ汁
そ の 他 飲むヨーグルト

【1人分】

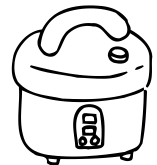
エネルギー	551	kcal
食塩相当量	2.3	g
野菜量	254	g

【主食】 ごはん

(1人分 218kcal)

材料（1人分）

ごはん 140g



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。

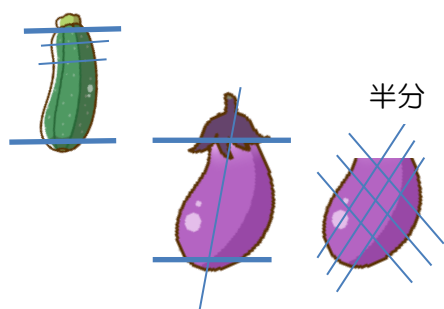
（冷凍保存しても早めに食べるようにしましょう😊）

【主菜】夏野菜サンドバーグ

(1人分 234kcal 食塩相当量 1.0g 野菜量 127g)

材料 (2人分)

A	*豚ひき肉	120g	*ズッキーニ	1/2本
	*塩	ひとつまみ	*ナス	1個
	*こしょう	少々	*小麦粉	大さじ1
	*すりおろしショウガ	小さじ1/2	*ごま油	小さじ1
	*カレー粉	小さじ1/2		
	*オイスターソース	小さじ1		
	*ジャガイモ(中)	1個		
	*ニラ	2本		
	*えのき	1/6パック		



《つくり方》

- (1) ジャガイモをよく洗い、皮をむいて、耐熱厚手ビニール袋(ジップロックなど)に入れ、電子レンジ500Wで2分(やわらかくなるまで)加熱し、粗熱がとれたら袋のままつぶして冷ましておく。
- (2) えのきは石づきを切り落とし、2cm幅に切りほぐす。ニラは1cm幅に切る。
- (3) ズッキーニは上下を切り落とし1cm幅の輪切りにする。ナスは上下を切り落としヘタを取り、縦半分に切り、皮目に格子状に切れ目を入れ、肉ダネを挟めるようにヘタの方縦1cmくらい残し切り込みを入れ、水に浸してあく抜きし、水気をペーパーなどでふき取る。
- (4) 冷めた(1)のジャガイモの袋に、豚肉とA調味料を入れよくもみ混ぜた後に、(2)のえのきとニラを入れ混ぜる。袋の角(1箇所)を切る。
- (5) 別のビニール袋の中に小麦粉(分量よりやや多め)を入れ、(3)のズッキーニとナスにまぶし(ナスの中側も)、(4)の肉をしぼりながら出して挟む。
- (6) フライパンに油をひき中火で温め、一度火を止め(5)をならべ、フタをして中弱火で焼く。(トングなどでひっくりかえし両面焼く。)

【副菜】トマトのさっぱりサラダ

(1人分 21kcal 食塩相当量 0.5g 野菜量 75g)

材料 (2人分)

*レタス	2枚	*玉ねぎ	25g
*トマト	1/2個	*にんじん	15g
*カットわかめ	1.5g	「A」 *ぽん酢しょうゆ	小さじ2
*かいわれ大根	4g	」 *レモン汁	小さじ1



《つくり方》

- (1) わかめを分量外の水で浸してもどし、水気をしぼる。
- (2) 玉ねぎとにんじんをすりおろし、耐熱皿に入れ電子レンジ500Wで1分半加熱する。(玉ねぎ1/2本・にんじん1/4本など分量倍にして2回分作るもあり(その場合は冷蔵2～3日に食べきる))(すりおろしが難しければみじん切りにして加えてもよい)
- (3) (2)の粗熱がとれたら、Aのぽん酢しょうゆとレモン汁を入れる。
- (4) レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、トマトは半分に切ってヘタをとり、一口大に切り、かいわれ大根は根を切り落とし半分に切る。
- (5) (1)から(4)を盛りつけ、(3)をかける。

★ひとくちメモ★

◎夏バテ予防にも主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしましょう！

- ↳ 暑くなると麺類ばかりと主食のみに偏らないようにしよう。

冷や汁に豚肉の冷しゃぶやレンジ加熱したささみなどをプラスしてごはんにかけてたり、少しめんつゆを入れてそうめん汁に代えてみたり、たんぱく質と野菜も一緒にとれるような工夫をしてみましょう。



◎旬の食材を使って、おいしさをアップさせましょう！

- ↳ トマト・ズッキーニ・なすなど、旬の食材は素材そのもののうま味を味わうことで、味つけを濃くしなくてもおいしく食べることができます。調味料を控えめにして、食材の風味を生かしておいしく調味してみましょう。



【汁物】冷や汁風みそ汁

(1人分 45kcal 食塩相当量 0.8g 野菜量 52g)

材料 2人分(1人分×2杯分、1人分ずつ作る)

*みそ	小さじ1(6g)×2	*きゅうり	20g×2
A *かつおだし(粉末)	1g×2	*水菜	20g×2
食塩無添加			
*お湯	30cc×2	*木綿豆腐	1/4P×2
		3Pもの	
*すりごま	小さじ1/2×2	*冷凍きざみおくら	10g×2
*水	100cc×2	*みょうが	1/4個×2

《つくり方》

- (1) お椀にみそとかつおだしを入れ、分量のお湯で溶かしておく。
- (2) 木綿豆腐をザルにのせ、ボウルなどを下に置き、冷蔵庫で水気をきっておく。
- (3) きゅうりは薄い輪切りにし、水菜は根元を切り落とし、4cmの長さに切る。
みょうがはななめスライスにして千切りにする。(野菜は冷蔵庫に入れる)
- (4) (1)のお椀に、冷凍きざみおくらとすりごまを入れ、分量の水を入れ軽く混ぜる。
- (5) (3)の水菜ときゅうり、(2)の豆腐を手で崩しながら入れ、みょうがを上にかざる。

【その他】飲むヨーグルト

(1人分 33kcal 食塩相当量 0.0g)

材料 2人分

*無糖ヨーグルト	80g
*果肉入りオレンジジュース(冷蔵)	40cc



《つくり方》

- (1) 食べる直前に材料を合わせて器に入れる。