

バランスメニュー



主 食	夏野菜の冷しゃぶそうめん
主 菜	+ 減塩！カルシウムつけ汁
副 菜	小松菜とにんじんの白和え
その他	黄桃のヨーグルト和え

【1 人分】

エネルギー	556	kcal
食塩相当量	2.7	g
野 菜 量	135	g
カルシウム量	450	mg

【主食・主菜】 夏野菜の冷しゃぶそうめん + 減塩！カルシウムつけ汁

(1 人分 143kcal 食塩相当量0.2g)

材料（2人分）

*そうめん（乾） 100g

《 ゆで方 》

- （1）鍋で湯（分量外）を沸かし、そうめんをパラパラと入れて2分前後を目安に茹でる。
- （2）ゆであがった麺をすばやくザルに移して水で粗熱をとり、流水でもみ洗いする。
- （3）水気を切り、食べやすい長さでまとめて、器に盛り付ける。

【主食・主菜】夏野菜の冷しゃぶそうめん + 減塩！カルシウムつけ汁

(1人分 210kcal 食塩相当量 1.3g 野菜量 85g)

材料（2人分）

*豚ロース	140g	(A)	*牛乳	200ml
*トマト	80g		*めんつゆ	大さじ2
*茄子	70g		(二倍濃縮)	
*貝割れ菜	適量		*きざみのり	適量
*ごま油	小さじ1/2			

《 つくり方 》

- (1) トマトは1cm角切り、ナスは1cm厚さの半月切り、貝割れ菜は根元を切り落とす。
- (2) フライパンにごま油と水気を切ったナスを入れて炒める。
- (3) 鍋で湯(分量外)を沸騰直前まで加熱したら、豚肉を1枚ずつ入れて火を通し、ザルにあげて水気を切る。
★ 広げることで塊にならず、柔らかく仕上がります。
- (4) そうめんの上に(1)～(3)ときざみのりを盛り付けて(A)は混ぜて、つけ汁として添える。

【 メ モ 】

【副菜】小松菜とにんじんの白和え

(1人分 106kcal 食塩相当量 1.1g 野菜量 50g)

材料（2人分）

*木綿豆腐	120g	(A)	*すりごま	大さじ1
*小松菜	60g		*めんつゆ	大さじ1
*にんじん	40g		(二倍濃縮)	
*しらす	10g		*みそ	小さじ1/2
			*みりん	小さじ1/2

《 つくり方 》

- (1) 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで重しを乗せて、30分水切りをする。
- (2) 小松菜は3cm幅、にんじんは長さ3cmの細切りにする。
- (3) 耐熱袋に(2)を入れて、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。
★ やけどに注意して硬さを見ながら、加熱時間を調節してください。
- (4) 粗熱がとれたら水気を切り、木綿豆腐としらす、(A)を和えて盛り付ける。

【その他】黄桃のヨーグルト和え

(1人分 94kcal 食塩相当量 0.1g)

材料（2人分）

*黄桃缶詰（果肉）	80g	*ヨーグルト	75g
		(無糖無脂肪)	

《 つくり方 》

- (1) 黄桃を食べやすい大きさに切る。
- (2) ヨーグルトと黄桃を和えて、器に盛り付ける。