

8月



1人当たり
エネルギー：600 kcal
たんぱく質：33.1 g
脂質：18.0 g
塩分：3.4 g

ご飯
わかめスープ
バンバンジー
なすときのこの麻婆風味
かぼちゃサラダ

バンバンジー

180 kcal 塩分 1.0 g

〈材料2人分〉

・鶏むね肉	160 g	タレ	
・塩	小さじ1/5	・にんにく	1/2かけ
・酒	小さじ2	・白ねぎ	5cm分
・きゅうり	30 g	・練りごま	大さじ1・1/3
・トマト	100 g	・薄口しょうゆ	大さじ1
・にんじん	40 g	・酢	小さじ1

〈作り方〉

- ①鶏肉は塩、酒をふり、ラップをかけて電子レンジで4分加熱して蒸す。粗熱がとれたら薄切りにする。
- ②きゅうりは縦に薄切りにし、トマトは薄い半月切りにする。にんじんは皮をむき、縦にピーラーで薄く削る。
- ③にんにく、白ねぎはみじん切りにし、ボウルにタレの材料をすべて入れて混ぜる。
- ④盛り付ける。

なすときのこの麻婆風味

90 kcal 塩分 1.0 g

〈材料2人分〉

・豚ひき肉	30 g	調味料	
・なす	100 g	・赤みそ	大さじ2/3
・まいたけ	60 g	・砂糖	小さじ1・1/3
・白ねぎ	20 g	・ごま油	小さじ1/2
・にんにく	4 g	・ラー油	小さじ1/2
・赤唐辛子	少々	・鶏がらスープの素	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①なすは縦4等分、長さ3～4 cmに切り、まいたけは一口大に裂き、それぞれラップをして電子レンジで2分加熱して蒸す。ねぎ、にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ②鍋に豚ひき肉を入れて弱火にかけ、混ぜながら炒める。火が通ったらねぎ、にんにくを加えて更に炒め、香りが立ったら合わせた調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ③なす、まいたけ、赤唐辛子を加えて軽く煮込み、器に盛る。

かぼちゃサラダ 78 kcal 塩分 0.2 g

〈材料2人分〉

・かぼちゃ	80 g
・きゅうり	20 g
・塩	少々
・マヨネーズ	大さじ1

ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ご飯	280 g
-----	-------

わかめスープ 17 kcal 塩分 1.1 g

〈材料2人分〉

・わかめ（水戻し）	20 g
・もやし	40 g
・白ねぎ	4 g
・鶏がらスープの素	小さじ1
・塩	少々
・薄口しょうゆ	小さじ1/3
・酒	小さじ1弱
・こしょう	少々
・ごま油	少々

練りごまや香辛料の風味が食欲をそそるメニューです。バランスよくしっかり食べて夏バテを予防しましょう！
野菜の量（1人当たり）は220 gです。

