



# 献立名「夏野菜をいっぱい食べて元気もいっぱい！」



〈メニュー〉 調理時間：約20分

ご飯 (190g)、なすの蒸し豚しゃぶ、ちくわのきんぴら、もやしとオクラのごま酢和え、ほうれん草としめじのミルク味噌スープ

〈1人当たり〉野菜の重量：250g 食塩相当量：2.6g

〔1食当たりの栄養価〕エネルギー：694kcal たんぱく質：33.0g  
脂質：18.0g 炭水化物：104.6g カルシウム：236g

〈工夫ポイント〉

- ・味噌汁に牛乳を加えることでカルシウムUP
- ・冷凍野菜や電子レンジ調理で簡単で時短に
- ・調味料の量などを工夫しておいしく減塩
- ・旬の野菜を簡単においしく食べられる

## [なすの蒸し豚しゃぶ]



食品材料名	純使用量(g) (2人分)	作り方
なす	大1本 140	①ナスはへたをはずし、5mmの斜め切りにする。水菜は5cm長、ねぎは小口切りにしておく。 ②耐熱皿になすと豚肉を交互に並べ、酒をかける。ラップをかけて電子レンジで600Wで5分加熱する。 ③粗熱が取れたらラップをはずし、水菜とねぎをのせ、お好みでドレッシングをかける。
ぶたロース	140	
普通酒	6	
水菜	20	
根深ねぎ	20	
ごまドレッシング	20	

## [ちくわのきんぴら]

食品材料名	純使用量(g) (2人分)	作り方
焼き竹輪	2本 40	①ちくわは薄めに斜め切り、ピーマンとにんじんはそれぞれ細切りにする。 ②フライパンに油を熱し、人参から炒める。ちくわとピーマンも加え、さっと炒めたら、酒を加える。 ③火が通ったらみりん・醤油を加えて少し炒める。 ④器に盛り付ける。
青ピーマン	2個 60	
にんじん	40	
調合油	8	
普通酒	10	
本みりん	10	
こいくちしょうゆ	10	

## [もやしとオクラのごま酢和え]

食品材料名	純使用量(g) (2人分)	作り方
りょくとうもやし	60	①オクラは5mm幅に切り、もやしとあわせる。電子レンジで600wで2分30秒加熱する。 ②粗熱がとれたら、水気を絞ってOをあわせ、和える。 ③冷蔵庫で冷やす。 ④冷えたら器に盛りつける。
オクラ	6本 60	
〇ごま 乾	4	
〇穀物酢	6	
〇上白糖	4	
〇こいくちしょうゆ	4	

## [ほうれん草としめじのミルク味噌スープ]

食品材料名	純使用量(g) (2人分)	作り方
ほうれんそう	60	①だしをとる（顆粒だしを使用してもよい）。しめじは石附を取っておく。 ②だしを火にかけ、冷凍ほうれん草、しめじ、ミックスベジタブルを入れる。具がやわらかくなるまで中火にかける。 ③火を止め味噌を溶かし入れた後、牛乳を加え再び火にかけ、温める。 ④器に盛り付ける。
ぶなしめじ	40	
ミックスベジタブル	40	
麦みそ	8	
煮干しだし	200	
普通牛乳	160	