

夏野菜で夏バテ防止



<メニュー> 調理時間20分

・ご飯(190g)、鶏肉のしそチーズ巻き、ニンジンマリネ、ピーマンのお浸し、冷奴、卵とオクラのスープ、梨

【1人当たり】野菜の重量148g、食塩相当量:2.3g

【1食あたり】エネルギー:685kcal、たんぱく質:29.2g、カルシウム:211mg

<工夫したポイント>

- ・調理に手間がかからず、調理器具も重ならないため、時間を有効的に使える!
- ・冷奴に醤油だけでなく、しらすをのせ、カルシウムも同時に摂取!

[主菜] 鶏肉のしそチーズ焼き

食品材料名	純使用量 (g) (2人分)	調理法
鶏もも肉	130g	①鶏もも肉に塩を振り、鶏ももを包丁で薄く広げる。 ②チーズとしそを挟む。 ③薄力粉を薄く鶏肉につける。 ④フライパンに油をひき、焼く。
食塩	ひとつまみ	
プロセスチーズ	15g	
しそ	4枚	
薄力粉	適量	
調合油	適量	

[付け合わせ] ニンジンのマリネ

食品材料名	純使用量 (g) (2人分)	調理法
にんじん	1/2本	①にんじん、ロースハムを千切りにする。 ②穀物酢、上白糖を入れ、よく混ぜる。 ③最後にオリーブオイルをかけ、再度混ぜる。
ロースハム	4枚	
穀物酢	小さじ2	
上白糖	小さじ1	
オリーブオイル	適量	

[副菜] ピーマンのお浸し

食品材料名	純使用量 (g) (2人分)	調理法
ピーマン	4個	①ピーマンの種とへたを取る。 ②柔らかくなるまで素焼きにする。 ③麺つゆにつけ、最後に鰹節をかける。
めんつゆ (二倍濃縮)	大さじ1	
水	大さじ1	
鰹節	4g	

[副菜] 冷奴

食品材料名	純使用量 (g) (2人分)	調理法
かつおだし (粉末)	3g	①オクラは下処理をし、塩をさっと流して薄く切る。 ②かつおだしの粉末をお湯に加え、だしをとる。 ③だしに食塩を加え、溶いた卵を加える。 ④①のオクラを加える。
水	300ml	
食塩	0.5g	
おくら	1本	
鶏卵	1/2個	

[汁物] 卵とオクラのスープ

食品材料名	純使用量 (g) (2人分)	調理法
木綿豆腐	85g	①しらす干しをゴマ油でしらすに少し焼き目がつくくらいいためる。 ②豆腐の上のにりとしらすをのせ、最後に醤油をかける。
焼きのり	適量	
しらす干し (微乾燥)	10g	
ごま油	適量	
濃口醤油	小さじ1/4	