

野菜たっぷりメニュー

●ごはん（1人分）

＜材料＞
ごはん・・・150g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
252kcal	3.8g	0.5g	5mg	0.2mg	0.15g	0.5g	0.0g

●厚揚げ豆腐の夏野菜マーボー（2人分）

<p>＜材料＞</p> <p>豚ひき肉・・・100g</p> <p>ズッキーニ・・・50g</p> <p>かぼちゃ・・・100g</p> <p>人参・・・50g</p> <p>トマト・・・100g</p> <p>厚揚げ豆腐・・・130g</p> <p>オリーブオイル・・・小さじ1</p> <p>豆板醤・・・小さじ1</p> <p>しょうゆ・・・大さじ2</p> <p>砂糖・・・小さじ2</p> <p>水・・・100cc</p> <p>生姜・・・小さじ1/2</p> <p>にんにく・・・小さじ1/2</p> <p>水溶き片栗粉・・・大さじ1：1</p>	<p>＜作り方＞</p> <p>①かぼちゃは1cm角、人参は3mm程度のいちよう切りにし、耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジ600Wで3分間加熱する。</p> <p>②ズッキーニは縦半分になり5mm幅に、トマトは2cm角に切る。厚揚げ豆腐はひと口大の大きさに切る。</p> <p>③フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったら豚ひき肉を炒める。肉に火が通ってきたら豆板醤を加え、1分程度炒める。</p> <p>④③に、①②の野菜をすべて入れサッと炒め、Aを加える。</p> <p>⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ1分ほど煮立てる。</p> <p>※辛いのが苦手な方は、豆板醤の量を調節してください。</p>
--	--

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
247kcal	16.8g	13.3g	126mg	2.5mg	3.78g	3.3g	1.9g

●なすときゅうりのさっぱり和え(2人分)

<p><材料></p> <p>きゅうり・・・60g なす・・・60g ミョウガ・・・30g かつお節・・・2g しょうゆ・・・小さじ1 すりごま・・・小さじ1 ごま油・・・小さじ1/2</p>	}	A	<p><作り方></p> <p>①きゅうりはヘタを切り落とし薄い輪切り、なすはヘタを切り落とし5mm幅の半月切り、ミョウガは薄い輪切りにする。</p> <p>②ボウルに①をすべて入れてよくもみ込み、5分程度置く。</p> <p>③水気を絞り、かつお節とAを入れて混ぜ合わせる。</p>
--	---	---	--

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
33kcal	2.0g	1.3g	36mg	0.5mg	0.21g	1.6g	0.2g

●トマトとオクラのスープ(2人分)

<p><材料></p> <p>卵・・・1/2個 トマト・・・80g オクラ・・・10g しめじ・・・30g 鶏ガラスープの素・・・小さじ1 水・・・200ml 黒こしょう・・・少々</p>	<p><作り方></p> <p>①トマトを2cm角の角切り、オクラは3mm程度の輪切りにする。</p> <p>②しめじは石づきを落としてほぐす。</p> <p>③鍋に水を入れて火にかける。</p> <p>④③にトマトとしめじを入れ鶏ガラスープの素で味を整える。</p> <p>⑤④を沸騰させ、溶いた卵を流しいれる。</p> <p>⑥最後にお好みで黒こしょうを振る。</p>
--	--

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
33kcal	2.7g	1.4g	16mg	0.4mg	0.36g	1.3g	0.6g

<1食あたり栄養価計算>

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
567kcal	25.3g	26.2%	7.0%	178mg	3.6g	6.4g	2.7g