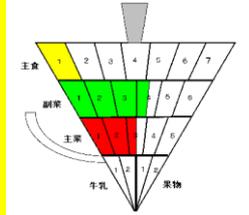




# 夏野菜を食べよう ~

## 本日のメニュー

- ・夏野菜麺
- ・豚肉のピカタ
- ・蓮のきんぴら
- ・黒糖くずきり風



カロリー	脂質	塩分
570kcal	14g	3.8g



### 夏野菜麺 主食1つ 副菜2つ

カロリー	脂質	塩分
244kcal	0.9g	2.9g



#### ★材料★ (2人分)

冷麦(乾麺)	100g	みょうが	10g
きゅうり	60g	大葉	2枚
なす	80g	万能ねぎ	2本
かぼちゃ	60g	麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ1強
トマト	60g	水	60cc
長いも	20g	味付けもずく	20g
※酢(長いも用)			

#### ■作り方

①野菜を1cmの角切りにする。

- ・かぼちゃ、なすは切ってからゆでる。
- ・長いもは、切ってから酢水(水250mlに酢小さじ1/2)にさらす。
- ・きゅうりは、種が多い場合は、取り除く。
- ・トマトは湯むきで皮を除き、切っておく。
- ・大葉、みょうがは、千切りにし、水にはなす。
- ・万能ねぎは、小口切りにする。

②麺は、表示通りにゆであげる。水にとりよく洗い、皿に盛る。

③野菜をすべて混ぜ合わせ麺の上に彩りよく飾り、みょうが、大葉をてんもりにする。

④麵つゆに水を加え、味付けもずくと万能ネギを入れる。

⑤野菜を飾った麺に④のつゆをかける。



豚肉のピカタ 副菜 0.5つ 主菜 2.5つ

カロリー	脂質	塩分
181kcal	9.9g	0.3g



★材料★ (2人分)

豚もも肉	120g	オクラ	2本
塩・こしょう	少々	しめじ	40g
卵	1個	塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ2	油	小さじ1/2
水	小さじ1		
スキムミルク	小さじ2		

■作り方

- ①肉の片面に塩・こしょうをする。次に小麦粉をふりかける。(茶こし等で)
- ②水にスキムミルクを入れ溶き、さらに卵を入れてよく溶き、衣を作る。
- ③フライパンに油を入れて火にかけ、肉に衣をつけて両面を黄金色に焼く。
- ④オクラは、硬い部分を取り除き、軽くゆで斜め切りの2等分にする。
- ⑤しめじは、小房にわけ、肉を取り除いた後のフライパンで炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥皿に肉のピカタをのせて、つけ合せのしめじとオクラをかざる。



れんこんのきんぴら 副菜 1つ

カロリー	脂質	塩分
106kcal	3g	0.6g



★材料★ (2人分)

れんこん	100g	しょうゆ	小さじ1
※酢(れんこん用)			酒
桜えび	4g	みりん	小さじ2
冷凍枝豆(正味)	20g	酢	小さじ1
ごま油	小さじ1		

■作り方

- ①れんこんは、皮をむいて2mm厚さのイチョウ切りにし酢水(水500mlに酢小さじ1)にさらす。
- ②冷凍枝豆は水で洗い、皮から取り出し、薄皮も取り除く。
- ③桜えびは、サッと水洗いする。
- ④しょうゆ、酒、みりんを合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、水切りしたれんこんを入れ、炒める。
- ⑥れんこんが透通ってきたら④の調味料と桜えびを加えさらに炒める。
- ⑦火を止める直前に酢を回し入れ、枝豆を加えサッと合わせる。

黒糖くずきり風

カロリー	脂質	塩分
39kcal	0.2g	—



★材料★ (2人分)

黒砂糖(粉末)	20g	きなこ	小さじ1
粉寒天	1.4g		
水	170cc		

■作り方

- ①黒砂糖と粉寒天を良く合わせ、分量の水を加えて混ぜる。
- ②①をかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火からおろし、粗熱をとる。
- ③②を器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③にきなこをかける。

