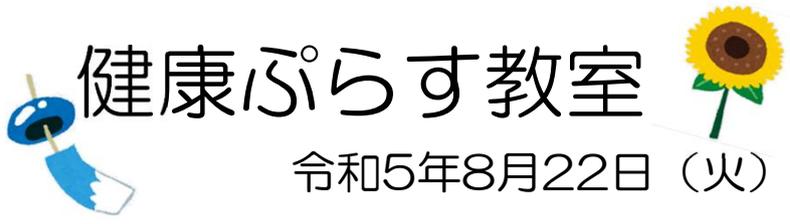




本日の献立

本日の野菜：145g
エネルギー：395kcal

※試食量で計算しています。



レシピは作りやすい分量で表示。
エネルギー計算は1人分で計算しています♪

💡 レシピは4人分を目安に。
(試食量6人分で提供)



★エリンギとチーズのスクランブルエッグ

材料	分量
エリンギ	60g
卵	2個
チーズ	15g
酒	大さじ2/3強
しょうゆ	小さじ1.5
砂糖	大さじ1
塩・コショウ	少々
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	大さじ1.5

〈作り方〉

- ①エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵を溶き、チーズ、調味料を混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、エリンギを1～2分炒める。
- ④卵液を加え炒める。
- ⑤ケチャップをかけてできあがり。

卵は火の通りも早く、忙しい朝に使いやすい食材です。

💡 エネルギー94kcal タンパク質5.0g 脂質6.0g 食物繊維0.6g 炭水化物5.2g 塩分0.9g

★ほうれん草としめじのポン酢炒め

材料	分量
ほうれん草	200g
しめじ	1/2パック
バター	5g
ポン酢	大さじ1と小さじ1

〈作り方〉

- ①ほうれん草は4cmくらいの長さに切る。
しめじは石づきを取り、手でほぐす。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を入れて蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ③しんなりしてきたらポン酢を加えて炒め合わせる。



💡 エネルギー41kcal タンパク質2.6g 脂質2.5g 食物繊維2.9g 炭水化物3.9g 塩分0.6g

★人参のツナサラダサンド

材料	分量
人参 (約2/3本)	100g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ1
白ごま	小さじ1
食パン	1枚

〈作り方〉

- ①食パンは縦に切って半分しておく。
- ②人参はスライサーで千切りにし、(レンジで加熱後)水気を切る。
- ③ツナの油を切ったら、材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④食パンに②をサンドする。
- ⑤2人分の場合はもう半分にカットする。

作り置きサラダとして召し上がっても♪今回はサンドイッチにしました。

💡 エネルギー205kcal タンパク質7.9g 脂質12.1g 食物繊維2.6g 炭水化物18.8g 塩分0.7g

★チキンと夏野菜のトマト煮

材料	分量
玉ねぎ	1個
ピーマン	4個
なす	2個
鶏もも肉	120g
ミックスビーンズ	1缶
ニンニクチューブ	9.6g
オリーブオイル	大さじ1
トマト缶	1缶
コンソメ	4.8g
濃口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
こしょう	少々

A

💡 こちらのレシピは8人分を目安に。
(試食量14人分で提供)

ミックスビーンズを大豆に。
季節によって野菜を変えて
アレンジ可能!

〈作り方〉

- ①玉ねぎ・ピーマン・なす・鶏もも肉を2cm角の大きさに切る。
にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、
香りがしてきたら、玉ねぎ・ピーマン・なす・鶏もも肉を
入れて炒める。
- ③トマト缶とミックスビーンズ、Aを入れて混ぜる。
ふたをして、沸騰後弱めの中火で10分煮る。
- ④ふたを開けて、時々混ぜながら、中火でさらに5分ほど
煮詰める。こしょうで味を整えてできあがり。

トマトの旨味と夏野菜の旨味が
ギュッと詰まった洋風の煮豆料理です♪

💡 エネルギー108kcal タンパク質5.75g 脂質4.3g 食物繊維3.43g 炭水化物13.1g 塩分1.0g

★きな粉とバナナの グリーンスムージー

材料	分量
きな粉	大さじ1
はちみつ	大さじ1
バナナ	1本
小松菜	60g
オールブラン	10g
牛乳	250ml

💡 こちらのレシピは2~3人分を目安に。
(試食量4人分で提供)

小松菜は栄養価も高く、
価格も年間通して安価です。
味のクセも強くないので、
飲みやすいスムージーです。

〈作り方〉

- ①バナナは凍らせておく
- ②小松菜は一口大に切る。(生のままでOK!)
- ③上から順に材料をミキサーにかける。

💡 エネルギー178kcal タンパク質6.4g 脂質5.7g 食物繊維1.8g 炭水化物28.3g 塩分0.1g

オールブランで
手軽に食物繊維摂取!
食感があり、腹持ちが良いです!

まだまだ残暑厳しい日が
続いています!
旬の野菜の栄養をたっぷり
いただいて、
元気に過ごしましょう!

