

今日の献立にどうですか？

6月のバランス献立

トマトやきゅうりは生で食べる事が多いのですが、炒めても美味しいです。ポン酢しょうゆで味付けしましたので、豚肉もあっさり食べやすいです。

食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて梅雨をのりきってください。

※一人分 478kcal、塩分 2.6g (ごはん 120g 含む)



トマトと豚肉のポン酢炒め

一人分 152 kcal 塩分 0.5g

材料 (二人分)

トマト	1個	サラダ油	小さじ 1.5
きゅうり	1本	ポン酢しょうゆ	大さじ 1.5
豚ロース薄切り	120g	砂糖	小さじ 1/2
片栗粉	適量	長ネギ	少々
		黒こしょう	少々

作り方

- ① トマトは一口大に切る。きゅうりは半分に切り、5mm位の斜め切りにする。豚肉をまな板に広げ両面に片栗粉をふり、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を広げて入れ、両面を焼き、きゅうりも加えて炒め合わせる。
- ③ フライパンの余分な脂をキッチンペーパーでとり、トマトとポン酢しょうゆ、砂糖を加え炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、千切りにした長ネギ、黒こしょうをふる。

モロヘイヤのスープ

一人分 23 kcal 塩分 1.0g

材料 (二人分)

モロヘイヤ	100g
出し汁	300cc
しょう油	小さじ 2
塩	少々

作り方

- ① モロヘイヤを茹でてみじん切りにする。
- ② 出し汁を沸かし、しょう油・塩を入れて①を加え、ひと煮立ちさせる。

ナスとタコのマリネ

一人分 89 kcal 塩分 1.1g

材料 (二人分)

ナス	1本半	酢	大さじ 1.5
ゆでタコ	70g	塩・砂糖	少々
みょうが	1個	しょう油	大さじ 1/2
青しそ	1枚	サラダ油	大さじ 1

作り方

- ① ナスは縦6つ割りにして、2cm幅に切る。ゆでタコはうす切りにする。みょうがはうす切りにして水にさらし、青しそはちぎる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ナスを炒め、しんなりしたら火を止め、酢、塩、砂糖を加え、ボウルに移して冷ます。冷めたらしょう油を加え、タコとみょうが、青しそを和えて器に盛る。

梅雨の時期は、湿度が高く汗が出にくいので、体内に余分な水分がたまりやすく、新陳代謝も落ち始めます。きゅうりやなす、セロリは「利尿・利湿作用」のある食材です。献立に上手にとり入れてください。

