

# 今日の献立にどうですか？

## 10月のバランス献立

今月は、「元気かむカム教室」で食生活改善推進員のみなさんが考えた献立です。玉子とトマトの炒めものを丼にしました。ほうれん草ともやしのナムルをひいて、食欲のでる彩になります。食事は味も大切ですが、見た目もとても大切になってきます。また、彩を整えることで、栄養のバランスがよくなります。皆さんの食卓はどうですか？

※一人分 563kcal、塩分 2.0g



### 卵とトマトの丼

一人分 462 kcal 塩分 0.9g

#### 材料 (二人分)

鶏ミンチ	100g
トマト	半分
ほうれん草	1/4 把
もやし	1/5 袋
長ネギ	1/4 本
卵	2 個
牛乳	大さじ 2
しょう油	小さじ 1
ごま油	小さじ 2
塩	1g
こしょう	少々
ごはん	120g

#### 作り方

- ① トマトは皮をむき一口大、長ネギはみじん切りにする。
- ② ほうれん草ともやしはそれぞれ茹で、ほうれん草は 4 cm の長さに切る。それぞれに塩少々とごま油 1/2 で和える。
- ③ 卵に塩と牛乳を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油小さじ 1 を熱し、長ネギとミンチを炒め、トマトを入れしょう油とこしょうを加える。最後に③を加え大きくかき混ぜ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、もやしをのせて④を盛り、一番上にほうれん草を盛り付ける。

### フルーツのヨーグルトかけ

一人分 60 kcal 塩分 0g

#### 材料 (二人分)

バナナ	1/2 本
みかん缶	40g
ヨーグルト	100g

#### 作り方

- ① バナナは食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトをかける。

### 小松菜ときのこの辛子和え

一人分 18 kcal 塩分 0.4g

#### 材料 (二人分)

小松菜	1/2 把	A	
生椎茸	2 個	ねり辛子	小さじ 1/2
エリンギ	20g	しょう油	小さじ 1
		だし汁	小さじ 2

#### 作り方

- ① 小松菜は茹でて 4 cm に切る。
- ② きのこはグリルで焼き薄く切る。
- ③ A を合わせて①②を和える。

### 野菜スープ

一人分 23 kcal 塩分 0.6g

#### 材料 (二人分)

キャベツ	1 枚	A	
玉ねぎ	1/8 個	固形スープ	半分
人参	3 cm	水	300 cc
しめじ	20g	こしょう	少々

#### 作り方

- ① キャベツをざく切り、玉ねぎを薄切り、人参を短冊切り、しめじを小房に分ける。
- ② 鍋に A を沸かし、①を入れ、柔らかくなったらか火を止め、こしょうで味を整える。

今は季節に関係なく売っていますが、秋らしく、きのこをたくさん使いました。もやしとほうれん草のナムルは作り置きにも良いですね。

