

今月のバランス献立



- ・ごはん
- ・肉巻きのおろしポン酢がけ（写真では大葉を添えています。）
- ・海風味のサラダ
- ・かき玉スープ

601kcal（ごはんを除いた分：383kcal）
塩分2.0g

海風味のサラダは、食生活改善推進員さんが作成したレシピです。さっぱりとした味が、暑い夏にぴったりです。肉巻きに使用する野菜は、お好みのものに変更してみてくださいね。



肉巻きのおろしポン酢がけ 1人分278kcal 塩分0.5g

- | | |
|---------------|--|
| 材料（2人分） | ① にんじんは5cmの細切りにする。えのきは石づきをとってほぐす。大根はおろす。 |
| にんじん : 1/2本 | ② 豚肉に塩コショウを振りかけ、にんじんとえのきをきつく巻き付ける。 |
| えのき : 1/2個 | ③ 片栗粉をまぶし、巻き終わりを下にしてサラダ油をひいたフライパンで中火で焼く。 |
| 大根 : 4cm | ④ 全体に焼き目がついたら酒をまわし入れ、ふたをして弱火で5分蒸す。 |
| 豚肉（ばら） : 100g | ⑤ お皿に盛り、①の大根おろしとポン酢をかける。 |
| 塩 : 少々 | |
| こしょう : 少々 | |
| 片栗粉 : 適量 | |
| 酒 : 大さじ1 | |
| サラダ油 : 小さじ2 | |
| ポン酢 : 小さじ2 | |

かき玉スープ 1人分77kcal 塩分1.4g

- | | |
|-------------|---------------------|
| 材料（2人分） | ① 卵は溶いておく。 |
| 卵 : 1個 | ② 鍋に水、固形コンソメを入れて煮る。 |
| 固形コンソメ : 1個 | ③ 煮立ったら、①の溶き卵を入れる。 |
| 塩 : 少々 | ④ 塩・こしょうで味をととのえる。 |
| こしょう : 少々 | |
| 水 : 400ml | |

海風味のサラダ 1人分28kcal 塩分0.1g

- | | |
|-------------|--|
| 材料（2人分） | ① ピーマンは細切り、きゅうりは半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。味付けのりは手でちぎって細かくしておく。 |
| ピーマン : 2個 | ② ピーマンを耐熱容器に入れ、500Wで1分加熱する。 |
| きゅうり : 1/2個 | ③ ②に酢、こしょう、きゅうり、ミニトマトを加えて混ぜ、味付けのりをまぶす。 |
| ミニトマト : 4個 | |
| 味付けのり : 2枚 | |
| 酢 : 小さじ1 | |
| こしょう : 少々 | |



津島市公式Youtube



食改通信