

6月テーマ 食育を推進しよう!

夏野菜と納豆のまぜまぜそうめん

材料/2人分

調理時間 10分
エネルギー 333kcal / たんぱく質 12.7g / 脂質 2.9g / 炭水化物 66.5g / 食物繊維 4.4g / 塩分 2.7g (一人分)

- ・そうめん(乾) 150g・トマト1/2個(88g)・オクラ3本(30g)・納豆1パック
- ・めんつゆストレート適量(つけ汁)【調味料】Aめんつゆストレート大さじ1と1/2

作り方

1. トマトは1cm角に切る。オクラは塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹でて、輪切りにする。
2. ボウルに1と納豆、Aのつゆ大さじ1と1/2を入れて混ぜ合わせる。
3. 鍋に湯を沸かして、そうめんを表示時間通り茹で、冷水でしめてざるに上げ、皿に盛る。
4. 器にめんつゆを注いで、2を加え、そうめんをつけていただく。



※イメージ

夏野菜と納豆のまぜまぜそば

材料/2人分

調理時間 10分
エネルギー 350kcal / たんぱく質 16.7g / 脂質 3.9g / 炭水化物 64.0g / 食物繊維 6.8g / 塩分 2.8g (一人分)

- ・そば(乾) 150g・トマト1/2個(88g)・オクラ3本(30g)・納豆1パック
- ・めんつゆストレート適量(つけ汁)【調味料】Aめんつゆストレート大さじ1と1/2

作り方

1. トマトは1cm角に切る。オクラは塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹でて、輪切りにする。
2. ボウルに1と納豆、Aのつゆ大さじ1と1/2を入れて混ぜ合わせる。
3. 鍋に湯を沸かして、そばを表示時間通り茹で、冷水でしめてざるに上げ、皿に盛る。
4. 器にめんつゆを注いで、2を加え、そばをつけていただく。



※イメージ

なすときゅうりのまぜまぜそば

材料/2人分

調理時間 10分
エネルギー 302kcal / たんぱく質 12.9g / 脂質 1.8g / 炭水化物 59.3g / 食物繊維 4.3g / 塩分 2.8g (一人分)

- ・そば(乾)150g・きゅうり1/2本(45g)・なす1/2本(34g)・みょうが1個(15g)
- ・オクラ3本(30g)・めんつゆストレート適量(つけ汁)

【調味料】Aめんつゆストレート大さじ1と1/2

作り方

1. きゅうりは5mmの角切り、なすは5mmの角切りにして水にさらしてしぼる。オクラは(分量外)を加えた熱湯で茹でて、細かくたたく。ミョウガは、みじん切りにする。
2. ボウルに1の材料とAのつゆ大さじ1と1/2を加えて粘りが出るまで混ぜる。
3. 鍋に湯を沸かしてそばを表示時間通り茹で、冷水でしめて皿に盛り付ける。
4. 器にそばつゆを注いで、2を加え、そばをつけていただく。



※イメージ

夏越し(なごし)ご飯

材料/2~3人分

調理時間 10分
エネルギー 28.4kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 0.6g / 炭水化物 1.9g / 塩分 1.8g (一人分)

- ・雑穀ご飯150g・お好みの夏野菜[ゴーヤ1/4本(45g) 玉ねぎ1/2個(85g) オクラ2本(20g) なす1/2本(34g)]・カニカマ30g・天ぷら粉適量・揚げ油適量・塩少々
- 【タレ】・しょうゆ大さじ1・みりん大さじ1・生姜汁小さじ1・レモン汁大さじ1/2
- ・大根おろし大さじ1・だし汁60ml

作り方

1. 雑穀ご飯を用意する。(レトルトでも白米に混ぜて炊いても)
2. 夏野菜を食べやすい大きさに切る。(ゴーヤは薄く切って塩でもむ)
3. 天ぷら粉を水で溶き衣をつくり、2の野菜とカニカマを加えてさっくり混ぜる。
4. 170度から180度の油で3を丸い形に揚げる。
5. 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、温まったら残りのタレの材料を加える。
6. 器に雑穀ご飯を盛り、4のをせて5をかける。



※イメージ



豚しゃぶキムチそうめん

材料 / 2人分

調理時間 15分

エネルギー 26.2kcal / たんぱく質 0.5g / 脂質 0.1g / 炭水化物 6.3g / 塩分 0.5g (一人分)

- ・そうめん (乾) (200g) ・白菜キムチ 100g ・北総豚 (ももしゃぶしゃぶ用 100g)
- ・青ネギ (小口切り) 適量【つゆA】めんつゆストレート大さじ2 (一人分)

作り方

1. そうめんは茹でて冷水でしめ、水気をきる。キムチと豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、豚肉を入れて火が通ったら取り出す。
3. 器にそうめんを盛り、キムチと豚肉をのせ、Aをかけ、青ネギをちらす。



※イメージ

旭村の糖度15度のメロン

材料 / 2人分

調理時間 5分

エネルギー 49.8kcal / たんぱく質 2.0g / 脂質 1.5g / 炭水化物 7.4g / 塩分 0.1g (一人分)

- ・メロン 1/8切

作り方

1. 食べる直前に冷やして、食べやすくカットして器によせる。



※イメージ

夏に向けて冷たい麺と夏越しごはん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
夏野菜と納豆のまぜまぜそうめん	333kcal	12.7g	2.9g	66.5g	4.4g	2.7g
夏野菜と納豆のまぜまぜそば	350kcal	16.7g	3.9g	64.0g	6.8g	2.8g
なすときゅうりのまぜまぜそば	302kcal	12.9g	1.8g	59.3g	4.3g	2.8g
豚しゃぶキムチそうめん	490kcal	33.9g	4.7g	80.4g	3.4g	3.5g
夏越し (なごし) ご飯	433kcal	8.4g	11.4g	77.8g	5.0g	1.3g

