

【献立 1人分】
 ご飯 150g
 レタスシューマイ
 みょうがの中華サラダ
 冷たいピリ辛スープ
 すいか 100g



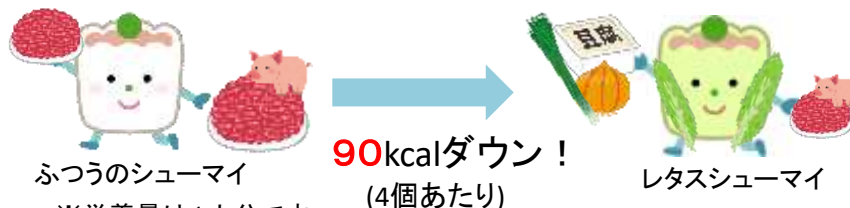
エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
525Kcal	19.7g	72.6g	14.5g	1.8g	6.0g



管理栄養士からのアドバイス

肉だねに豆腐や野菜を加えることでボリュームアップ！
 皮をレタスで代用することで、エネルギーダウンに！

<レタスシューマイ>



エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
206Kcal	14.8g	5.3g	13.7g	0.9g	1.5g

★材料 (2人分) ★

豚ひき肉…………… 140g
 木綿豆腐…………… 80g (1/4丁)
 玉ねぎ…………… 60g (1/4個)
 小ねぎ…………… 20g (3本)
 しょうが…………… 5g (1/3個)
 にんにく…………… 5g (1かけ)
 塩…………… 0.8g (小さじ1/6)
 こしょう…………… 少々
 グリーンレタス… 80g (4枚)
 グリーンピース… 12粒
 タレ
 A { しょうゆ…………… 6g (小さじ1)
 酢…………… 4g (小さじ1)
 ごま油…………… 少々
 からし…………… お好み

～作り方～

- ① 玉ねぎと小ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにし、ボウルに入れる。
豚ひき肉、木綿豆腐、塩、こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ② ①を8等分にして丸め、グリーンレタスで包み、グリーンピースをのせる。
- ③ フライパンより大きく切ったクッキングシートをフライパンに乗せ、その上にシューマイを並べる。
水200mlをクッキングシートの下に注ぐ。
(シューマイにかからないようにする)
- ④ 蓋をして、中火で8分蒸して、完成。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、からしはお好みでつける。

<みょうがの中華サラダ>

管理栄養士からのアドバイス



みょうがで食塩ゼロでもおいしく食べられる！
塩もみ無しでシャキシャキの食べ応え！



よく噛んで満腹感UP！



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
15kcal	0.4g	2.7g	0.1g	0g	0.6g

★材料（2人分）★

きゅうり……………100g（1本）
みょうが……………20g（1個）
酢……………10g（小さじ2）
砂糖……………4g（小さじ1と1/3）

A

～作り方～

- ① きゅうり、みょうがは細切りにする。
- ② Aを容器に入れ混ぜ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付けて、完成。

<冷たいピリ辛スープ>



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
29kcal	1.2g	3.6g	0.3g	0.9g	1.3g

★材料（2人分）★

もやし……………70g（1/3袋）
にら……………20g（1束）
水……………300ml
スイートコーン（缶詰）……………30g
しょうゆ……………3g（小さじ1/2）
すりおろししょうが……………3g（小さじ1/2）
顆粒中華だし……………3g（小さじ1）
ラー油……………お好み

A

管理栄養士からのアドバイス



電子レンジ調理で、
火を使わず
暑い夏にピッタリ！



～作り方～

- ① にらは3cm幅に切り、もやしと水、Aを耐熱容器に入れラップをして、電子レンジで600wで3分加熱する。
- ② ①を混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ①に缶詰スイートコーンを入れ、お好みでラー油をかけて完成