

食改伝達講習メニュー

～野菜をたっぷり食べよう～



主菜

厚揚げの貝割れドレッシング

材料（4人分）

厚揚げ	300g
貝割れ菜	1パック
にんじん	1/4本
青じその葉	8枚

《ドレッシング》

酢	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ3
しょう油	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① フライパンを熱して厚揚げを入れ、中火で両面をカリッと焼きつけて中まで火を通し、幅1等に切る。
- ② 貝割れ菜は根元を切る。にんじんは皮をむいて、青じそとともにせん切りにする。
- ③ ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜる。器に厚揚げを盛り、切った野菜をのせてドレッシングをかける。

1人分 I補給 - : 190kcal 塩分 : 0.7g

汁物

夏野菜たっぷりミネストローネ

材料（4人分）

トマト	2個
たまねぎ	1個
にんじん	50g
ピーマン	2個
干しいたけ	1枚
ベーコン	2枚
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ	2個
水	4カップ
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① トマトはへたを除き1等に、しいたけは戻し軸を除いて1等に切る。人参、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンも1等に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをしき、①を加えてゆっくりと炒め、水とコンソメを加え15分ほど煮る。最後にこしょうで味をととのえる。

1人分 I補給 - : 109kcal 塩分 : 1.4g

副菜

ひじきの梅肉和え

材料（4人分）

めひじき（乾）	20g
鶏ささみ	1本
酒	大さじ1/2
梅干し	2個
カツオパック	5g

〈作り方〉

- ① ひじきは戻して湯通しし、水気を切っておく。
- ② 鶏ささみは筋を取り、酒を振り、電子レンジで加熱し（又は茹で）、裂いておく。
- ③ 梅干しは種を除き、たたいて、①②を和え、最後にかつお節を均一に混ぜる。

1人分 I補給 - : 25kcal 塩分 : 1.0g