

エネルギー
(1人分)
約**559**
Kcal

塩分
(1人分)
約**4.4**g

食卓
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜



※写真はイメージです。

我が家風 ヘルシー 冷し中華

材料(4人分)

- 冷し中華麺(たれ付)…………… 4玉
- 鶏ささみ…………… 2本(酒少々)
- きゅうり…………… 2本(千切り)
- トマト…………… 1個(くし形切り)
- ロースハム…………… 12枚(千切り)
- 錦糸たまご…………… 30g
- 紅しょうが…………… 30g

【作り方】

- ① 麺はたっぷりのお湯でゆで、冷水にとり水洗いする。
- ② 鶏ささみは酒をふり、ラップし電子レンジで約2分加熱し冷まし、ほぐす。
- ③ 器に麺と具材をのせ、たれをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

鶏ささみは加熱し過ぎると固くなるので注意する。



アジと玉ねぎの 南蛮漬け

エネルギー
(1人分)
約**274**
Kcal

塩分
(1人分)
約**2**g

食
パ
ラン
ス
チ
ェ
ツ
ク

主菜

副菜

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- アジ……………4尾
- 塩……………少々
- 片栗粉……………適宜
- 揚げ油……………適宜
- アスパラガス……………3本
- パプリカ(黄)……………1/2個
- 玉ねぎ……………1個
- ラディッシュ……………3個
- 赤唐辛子……………1本

〈調味料〉

- 穀物酢……………大さじ6
- かつおだしつゆ(2倍濃縮) 1/2カップ
- 水……………1/2カップ

【作り方】

- ① ステンレスまたは樹脂加工した鍋に〈調味料〉を煮立て、赤唐辛子の輪切りを加えて火を止め、バット等に移す。
- ② アスパラガスは斜めに切って茹でる。玉ねぎは5mm幅のくし切り、ラディッシュは4つに切る。パプリカ(黄)は5mmの斜め切りにする。
- ③ 3枚におろしたアジは1枚を3等分にそぎ切りにする。塩をして、片栗粉をまぶして油で揚げる。揚げたらすぐに①に漬ける。
- ④ アジの上に②の野菜をのせて浸す。アジの粗熱がとれたら全体を混ぜ合わせ、30分以上漬けていただく。

ワンポイントアドバイス

アジを揚げたら熱いうちに調味液に漬け込むと味がしっかり染み込みます。

エネルギー
(1人分)
約**254**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.1**g

食卓
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜

※写真はイメージです。

ボリューム 納豆サラダ そば

材料(4人分)

- そば(乾麺) …………… 2束
- レタス(一口大にちぎる) …… 1/2個
- オクラ …………… 4本(小口切り)
- 大葉 …………… 8枚(千切り)
- 納豆(40g) …………… 3パック
- かつおぶし(2.5g) …… 2パック
- きざみのり …………… 適量
- つゆ(2倍希釈) …………… 20cc
- 水 …………… 20cc

【作り方】

- ① そばはたっぷりのお湯でゆで、冷水にとり水洗いする。
- ② 納豆は添付のたれを加え、よく混ぜる。
- ③ 器にレタスをしき、そばをのせ、オクラ、大葉をちらし、納豆をかけ、かつおぶし、きざみのりをちらす。つゆをかける。



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① お好みの果物を小さい角切りにし、バットに移し冷やす。
お好みのトッピングの材料も用意しておく。
- ② タルトレットに小さなディッシャー（もしくはスプーン）で
すくったアイスクリームをのせる。
- ③ ①で用意した果物・トッピング、ホイップクリームを
アイスクリームの上に飾り付けをする。

ひとくち タルト アイス

材料（9個分）

- アイスクリーム
（バニラ）（チョコレート）
（ストロベリー）など
..... 適量
- タルトレット
..... 9個
- お好みの果物
（いちご、バナナ、キウイなど）
..... 適量
- お好みのトッピング
（チョコチップ、アーモンドなど）
..... 適量
- ホイップクリーム
..... 100ml
- 砂糖
..... 小さじ1