

エネルギー  
(1人分)  
約**209**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**2.8**g

食生活  
バランス  
チェック!

主食 副菜 主菜



※写真はイメージです。

[作り方]

- ① トマトソースはめんつゆ、水を合わせ、冷やしておく。
- ② 卵はよく溶きほぐして薄焼き卵を作り、飾り用に星型で抜いて、残りは千切りにする。トマトはくし形切り、きゅうりは千切り、えびは殻をむく。オクラは茹でて小口切りにする。
- ③ そうめんは茹でて水で洗い、水気をきる。
- ④ それぞれの皿に①のソースをしき、そうめん、②を盛り付ける。

# セタトマト そうめん

## 材料(2人分)

- そうめん(乾)……………150g
- トマト(中玉)……………1個
- きゅうり……………1/2本
- えび……………4~6尾
- オクラ……………2本
- 卵……………1個
- トマトソース……………1/2缶
- めんつゆ……………大さじ3弱
- 水……………大さじ3弱

## ワンポイントアドバイス

そうめんの一番美味しい茹で具合は？  
お箸で数本すくい上げて、  
麺がほぼ透明になりお箸が  
透けて見えるくらいがベスト!

エネルギー  
(1人分)  
約**490**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**2.9**g

食卓  
バランス  
チェック!

副菜

主菜



※写真はイメージです。

# セタ ハンバーグ

## 材料(4人分)

- 合びき肉 …………… 350g
- 玉ねぎ(みじん切りにし、レンジにかける) …… 1個
- (a)
- パン粉 1カップ ● 卵 1個 ● 牛乳 大さじ3
- 塩 …… 小さじ1/2 ● こしょう … 少々
- ナツメグ …………… 少々
- スライスチーズ …… 4枚(星型に抜く)
- サラダ油 …………… 大さじ1

### (ソース)(b)

- ウスターソース …………… 大さじ1.5
- トマトケチャップ …………… 大さじ5

### (付け合わせ)

- フライドポテト(皮付)  
…………… 12本(少なめの油で炒める)
- にんじん …………… 1/2本  
(厚さ5mmの輪切り、星型に抜き茹でる)
- ブロッコリー …… 1個(小房にわけ、茹でる)

### 【作り方】

- ① (b)のソースを合わせておく。
- ② 玉ねぎは透き通るまで炒め、冷ます。
- ③ ボウルに合びき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、①、(a)を加えさらに混ぜる。4等分にして、両手でキャッチボールするように繰り返し空気を抜き、楕円形に形を整え中央をくぼませる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し中火で両面焼き、ソースをからめ、チーズをのせフタをして溶かす。
- ⑤ 皿に盛り、付け合わせを添える。

## ワンポイントアドバイス

ベストな焼き具合はどれくらい？  
真ん中に竹串などを刺して、  
透明な汁が出てきたらOK!

エネルギー  
(1人分)  
約**326**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**3.7**g

食生活  
バランス  
チェック!

主食

副菜

主菜



※写真はイメージです。

# 涼味 うどん

## 材料(4人分)

- 冷凍うどん…………… 4玉
- (a)
- 和風つゆ…………… 150cc
- 水…………… 450cc
- 納豆…………… 2パック
- オクラ…………… 50g・1袋  
(ラップし、レンジで1分加熱し、小口切り)
- 山芋… 15cm位150g・1本(おろす)
- 万能ねぎ… 3~4本(小口切り)
- きざみのり…………… 適量

### 【作り方】

- ① 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させ凍ったままのうどんを入れ約1分~1分半茹でほぐし、水にとる。
- ② ①を器に入れ、きざみのり、納豆、オクラ、山芋を盛り、ねぎを散らし、(a)のつゆをかける。

### ワンポイントアドバイス

のどごし良い茹で上がりには?  
ぐらぐら沸いた多めの湯で  
麺がほぐれる程度に茹で、  
冷水でぬめりが取れる  
ようによ〜く洗いましょう!





# 七夕 ヴェリーヌ

## 材料(4人分)

- フルーチェ……………1/2箱
- お好みのかんてん……………200g
- 牛乳……………200ml
- ホイップクリーム……………適量
- お好みのフルーツ(星型に抜く)
- ミント……………少々

## 【作り方】

- ① ボウルにフルーチェ1/2袋を入れ、冷えた牛乳を加えて手早くスプーンでとろりとするまでかき混ぜる。
- ② グラスにかんてん、フルーチェ、かんてんを交互にのせて三層にし、上にホイップクリーム、フルーツ、ミントを飾る。

※ゼリーやヨーグルトを使用する場合には、各層を冷凍庫で固めるときれいに仕上がります。

**ワンポイントアドバイス**  
ゼリーやヨーグルトを使っても美味しい!