

# 9月のバランス献立



今月は食生活改善推進員の皆さんが栄養講座「おやこの食育教室」で作った献立です。

おにぎらずはサンドイッチのようなおにぎり、具材はお好みのものでOKです。バランスよく食べられるように、サラダやチャンプルー、ラタトユイユ風も作りました。親子で楽しく作って、一緒に食べると、愛情のスパイスも入ってとても、心の栄養も満点になります。※一人分 650kcal、塩分 3.0g

## おにぎらず

一人分 311kcal 塩分 0.5g

材料（二人分）ごはん2杯分（300g） 焼きのり2枚 スライスチーズ2枚 レタス2枚  
お好みのふりかけ大さじ2

作り方

- ①ごはん、ふりかけを混ぜる。
- ②ラップを敷き、焼きのりを置き、真ん中にごはん茶碗半分のごはん、レタス1枚、スライスチーズ1枚、ごはん茶碗半分のごはんの順にのせる。
- ③四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

## ごま風味のサラダ

一人分 75kcal 塩分 0.9g

材料（二人分）キャベツ2枚 ハム2枚 キュウリ半本 芽ひじき大さじ1 プチトマト4個  
A（白すりごま小さじ1 マヨネーズ小さじ2 しょうゆ小さじ1 鰹節適量 こしょう少々）

作り方

- ①キャベツ、ハム、キュウリは千切りにする。芽ひじきは水でもどしてさっと茹でる。
- ②ボールにAを合わせ、①の材料を全部加えて和える。
- ③器に盛り、プチトマトを添える。

## 小松菜と麩のチャンプルー

一人分 80kcal 塩分 0.6g

材料（二人分）小松菜1/3把 麩10g A（卵1個 砂糖・塩少々） ごま油小さじ1/2  
塩少々 こしょう適量

作り方

- ①小松菜は3cm幅に切って茹で、冷水にさらして水気をきる。麩を水でもどす。
- ②Aを混ぜ合わせ、水気をきった麩を10分ぐらい浸ける。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を炒め、①を加えて塩こしょうで味を整え器に盛る。

## ラタトユイユ風

一人分 144kcal 塩分 1.0g

材料（二人分）なす小1本 玉ねぎ1/4 赤ピーマン1/4個 しめじ1/4袋 じゃがいも中半分  
ベーコン2枚 にんにく1/2片 A（トマトジュース100cc 固形コンソメ1/2個）  
こしょう適量 オリーブオイル小さじ1

作り方

- ①なすは半月切り、玉ねぎは薄切り、赤ピーマンは角切り、しめじは小房にわけ、じゃがいもは角切り、ベーコンは1cm幅、にんにくは薄切りする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて炒める。
- ③残りの材料を入れて炒め、油がまわったら、Aを入れ10分程度煮る。
- ④野菜が柔らかくなったらこしょうで味を整え器に盛る。

## 季節の果物

一人分 40kcal 塩分 0g