

6月のバランス献立

今月は、蒸し暑い季節にさっぱりした豚しゃぶサラダです。みょうがや生姜、ポン酢で減塩でもおいしく食べられます。ピーマンもゴマをふり、スープもトマトのうま味で素材の美味しさがより一層わかります。※一人分 570kcal、塩分 2.5g（ごはん 150g含む）



豚しゃぶサラダ

167kcal 塩分 1.1g

材料（二人分）

- ・豚ロース薄切り 200g
- ・レタス 2枚
- ・もやし 60g
- ・黄パプリカ 40g
- ・人参 20g
- ・カットわかめ小さじ1
- ・みょうが 1/2個

ソース

- ・あさつき小口切り大さじ1
- ・おろし生姜小さじ1
- ・ポン酢大さじ2

作り方

- ①レタスをざく切り、黄パプリカ、人参、みょうがを千切り、カットわかめを水でもどす。
- ②豚ロース薄切りを茹でる。
- ③皿に①を広げ、②をのせてAをかける。

ピーマンの炒め煮

103kcal 塩分 0.4g

材料（二人分）

- ・ピーマン 5個
- ・ごま油 小さじ1
- A ・しょう油 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・ごま 小さじ1

作り方

- ①ピーマンを千切りにする。
- ②ごま油で①を炒め、Aで味付け最後にごまをふる。



トマト入りかき玉スープ

48kcal 塩分 0.9g

材料（二人分）

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・トマト 1個
- ・卵 1個
- ・固形コンソメ 1/2個
- ・塩 少々
- ・こしょう少々
- ・水 300cc

作り方

- ①玉ねぎを薄切り、トマトをざく切りにする。
- ②水にコンソメと玉ねぎを入れて煮て、トマトと溶き卵を入れる。
- ③塩、こしょうで味を整える。