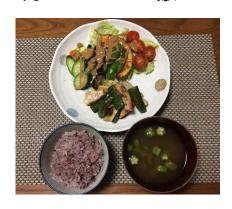
今日の献立にどうですか?

今月は、アンチョビとにんにくでズッキーニとかじきを炒めました。野菜を焼いている間に、炒め物と汁物の準備をし、20分程度で3品できます。

暑くても、手早く調理して、しっかり食べてくだ さいね。

※一人分 628kcal、塩分 2.7 g (ごはん 120 g 含む)

7月のバランス献立



ズッキーニとかじきのアンチョビ炒め

一人分 260 kal 塩分 1.2g

材料(二人分)

大さじ1 白ワインビネガー かじき 2 切れ 少々 ズッキーニ 2本 にんにく 1かけ こしょう 少々 オリーブオイル 大さじ2 アンチョビ 3 枚 赤唐辛子 1本

作り方

- ① ズッキーニは 5 cm程度に切り、さらに縦に 4 等分に切る。
- ② かじきはズッキーニと同じ大きさに揃え 1.5 cm幅に切り、塩こしょうをふる。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、ズッキーニを入れて2~3分炒めてとりだす。
- ④ オリーブオイル大さじ1を加え、アンチョビ、 にんにく、赤唐辛子、を弱火で炒め、香りがで たら中火にしてかじきを炒め、ワインビネガー を加え水気が飛んだらスッキーニをもどす。

夏野菜のヨーグルトみそかけ

一人分 99 kal 塩分 0.7 g

材料(二人分)

ミニトマト 4個

かぼちゃ 60g 調理済み味噌 大さじ1 ナス 1/2 本 ヨーグルト 大さじ1 にんじん 20g ピーマン 1 個 きゅうり 1/2 本 レタス 1 枚

作り方

- ① かぼちゃはくし切り、ナスとにんじんは 輪切り、ピーマンは縦に 4 等分する。き ゅうりは斜めに薄切りにする。
- ② かぼちゃ・ナス・にんじん・ピーマンを 油を引いたフライパンで焼く。
- ③ 調理済み味噌とヨーグルトを合わせる。
- ④ ちぎったレタスと、きゅうりを皿に盛り、 炒めた野菜を盛り、③をかけ、プチトマ トをかざる。

オクラのすまし汁

一人分 16 kal 塩分 0.8 g

材料(二人分)

オクラ 6本 出し汁 300 cc しょう油 小さじ1 塩 少々

作り方

- ① オクラを茹でて輪切りにする。
- ② 出し汁を沸かし、しょう油・塩を入れて①を加え、ひと煮立ちさせる。

調理済み味噌にヨーグルトを まぜると、手軽に減塩できるト゛ レッシンケ゛になります。

