

今日の献立にどうですか？

毎年夏に、ウィズガスCLUB主催で「全国親子クッキングコンテスト」が行われています。今月の献立は、昨年の津島・愛西大会の優勝献立です。食材に「豆、ゴマ、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋」頭文字をとると「まごわやさしい」献立です。親子で楽しく作ってみえ、食事は心も作るのだと感じました。今年も開催されます。是非応募ください。

※一人分 667kcal、塩分 2.9g（ごはん 120g含む）

7月のバランス献立



鯨と野菜の甘酢和え

一人分 273 kcal 塩分 1.1g

材料（二人分）

鯨	2尾	調味料	
れんこん	80g	しょうゆ	小さじ2
さつま芋	80g	酢	小さじ2
片栗粉	適量	砂糖	小さじ2
揚げ油	適量	みりん	小さじ2
		片栗粉	小さじ2
		水	小さじ2

作り方

- ① 鯨は3枚におろし、一口大にする。れんこん、さつま芋は1cmの輪切りにする。
- ② 片栗粉をまぶして油で揚げる
- ③ 調味料を煮詰めて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

豆腐とわかめの味噌汁

一人分 47 kcal 塩分 1.0g

材料（二人分）

豆腐	60g	味噌	小さじ2
乾燥わかめ	1g	だし汁	300cc
切干大根	1g		

作り方

- ① 切干大根と乾燥わかめを水で戻す。
- ② 出し汁に①を入れ火にかけ、火が通ったらサイの目に切った豆腐を入れ火を止める。
- ③ 味噌を溶き入れる。

ささみのバンバンジー

一人分 117 kcal 塩分 0.5g

材料（二人分）

ささみ	2本	調味料	
ゆで大豆	大さじ2	ゴマ	小さじ1
きゅうり	1/2本	マヨネーズ	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① お湯を沸騰させて、ささみを入れて2分沸騰させて、火を止め蓋をして、お湯が冷めるまで取り出さない。
- ② きゅうりを千切りにし、①がさめたら手でさく。
- ③ 調味料を混ぜ、ささみ、ゆで大豆、きゅうりを和える。

材料（二人分）

人参	100g
しめじ	40g
めんつゆ	大さじ1
(ストレート)	

作り方

- ① 人参は千切りにする。しめじは石づきを取る。
- ② ①を茹でてストレートの麺つゆで和える。

ささみは茹で汁がさめるまでおいておくと、身がふっくらとして調味料もしみこみやすいです。

※優勝献立を少しアレンジしました。

