

# 今日の献立にどうですか？

今月は、オムライスです。炊き込みご飯にふわトロの半熟卵をのせるだけです。炊き込みご飯を冷凍しておけば、卵を焼くだけでできます。また、オムライスのソースも作り置きでき、サラダや炒めものにも活用できます。暑い季節が続きますが、しっかりご飯を食べてくださいね。

※一人分 714cal、塩分 3.3 g

## 8月のバランス献立



### オムライス

一人分 502 kcal 塩分 2.7 g

#### 材料 (二人分)

米	120 g	ソース	
水	140ml	玉ねぎ	20 g
玉ねぎ	40 g	トマト	40 g
ハム	40 g	ピーマン	30 g
ケチャップ	小さじ 3	塩	少々
卵	3 個	酢	小さじ 2
牛乳	小さじ 1	オリーブ油	小さじ 1
マヨネーズ	小さじ 1		
油	小さじ 1 1/2		

#### 作り方

- ① 米をといて、玉ねぎ、ハムをあらめのみじん切りにし、ケチャップと水を加え炊く。
- ② ソースの玉ねぎのみじん切りにして塩をふる。水が出てきたら、トマト、ピーマンのみじん切りを加え、酢とオリーブ油であえる。
- ③ 卵に牛乳とマヨネーズを加え、フライパンに油をひいて熱し、一人分の卵を入れる。菜ばしで混ぜながら半熟になったら、①に盛り、②のソースをかける。

### かぼちゃサラダ

一人分 150 kcal 塩分 0.9 g

#### 材料 (二人分)

かぼちゃ	130 g
レーズン	20 g
マヨネーズ	小さじ 2
カレー粉	小さじ 1/2

#### 作り方

- ① かぼちゃは2～3 cm角に切り、耐熱ボウルに入れ、塩をふってしばらくおく。
- ② ラップをかけ電子レンジ (600W) で3分加熱する。※様子を見て再加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら、レーズン、マヨネーズ、カレー粉を加えよく混ぜる。

### トマトとしいたけのスープ

一人分 27 kcal 塩分 0.8 g

#### 材料 (二人分)

トマト	1/4 個
干しいたけ	1 枚
ネギ	1/2 本
三つ葉	20g
干しいたけの戻し汁	300 cc
顆粒スープ	小さじ 1
酒	小さじ 1

#### 作り方

- ① 干ししいたけを水に戻して千切りにする。トマトは皮をむいてざく切り、ネギは小口切り、三つ葉は3 cm程度に切る。
- ② 干ししいたけの戻し汁に顆粒スープと酒を入れて温め、①を入れひと煮立ちしたら火を止める。

### はちみつレモンゼリー

一人分 45 kcal 塩分 0 g

#### 材料 (六人分)

粉寒天	4 g
水	550ml
砂糖	30 g
はちみつ	小さじ 2
レモン汁	小さじ 2 と 1/2

#### 作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、沸騰したら更に2分ほどかき混ぜてよく煮溶かす。
- ② 砂糖・はちみつを加えて煮溶かし火を消す。レモン汁小さじ2を加えひとまぜし、水に濡らした器に流し入れる。
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、食べる時に全体にレモン汁小さじ1/2をかけ回し、フォークで掘るように器に盛る。