



がん予防 ★おすすめ献立★

♪夏野菜&緑黄色野菜をたっぷり使いましょう♪



トマト入り麻婆ナス	2人分
ナス	3本
豚肉(細切れ)	200g
トマト	大1個
にんにく(みじん切り)	1片
生姜(みじん切り)	1かけ
豆板醤	小さじ1/2
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
※ 砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	150cc
油	適量
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

- 1人分 約340kcal 塩分2.1g
- 作り方
- ① なす、トマトは適当な大きさに切りそろえ、なすは水にさらしてあく抜きをする。
 - ② フライパンに油を熱し水切りしたなすを炒める。全体に油がまわり、しんなりしたら、一度取り出す。
 - ③ 同じフライパンににんにくと生姜を入れ、香りが出てきたら、豚肉を加え炒める。
 - ④ 豚肉に火が通ったら、豆板醤・味噌を加えて炒め合わせる。
 - ⑤ 混ぜ合わせた※を流し入れ、味噌を溶かしながら煮たてる。
 - ⑥ 最後になす・トマトを加え、ひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつければ完成！



にんにく・生姜等の香味野菜にはがん予防効果があります。また、香りを生かすことで、減塩効果も得られます。一石二鳥ですね♪

大豆・枝豆の中華サラダ	2人分
水煮大豆	60g
枝豆(ゆでたもの)	90g
スイートコーン	30g
玉ねぎ	1/8個
パプリカ	1/4個
ドレッシング	
酢	大さじ1/2
オリーブ油	少々
塩コショウ	少々

- 1人分 約130kcal 塩分0.4g
- 作り方
- ① パプリカは5mm角に切り、耐熱容器に入れラップをし、約30秒加熱する。(500W)
 - ② 玉ねぎはみじん切りしておく。
 - ③ ①②と豆類・コーン等全ての材料をドレッシングで和えて出来上がり！



付け合せに、レタスやキュウリなどを加えると、沢山野菜を摂る事ができますね♪ビタミン・ミネラル・水分補給にもなります！



南瓜たっぷりケーキ	18cmケーキ丸型	1人分 約100kcal 塩分0.04g
南瓜	300g	作り方
卵	2個	
砂糖	70g	
バター	50g	
小麦粉	40g	
バニラエッセンス	適宜	

- ① 南瓜は小さく切り電子レンジ(500w)で約5分加熱する。
- ② 柔らかくなったら、皮をむきマッシュする。
- ③ ②にバター・砂糖を加え混ぜ、卵を入れ更に混ぜる。最後に小麦粉を入れなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 型にクッキングシートを敷き生地を流し入れる。
- ⑤ 180℃のオーブンで約40分焼いたら出来上がり♪

