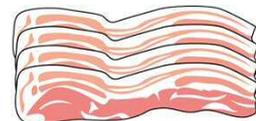




★おすすめ献立★



★ゴーヤの豚キムチ	2人分
ゴーヤ	1本
豚薄切り肉	100g
キムチ	50g
卵	1個
醤油	小さじ1
ごま油	少々
ゴマ	大さじ1

1人分 約150kcal 塩分1.2g

作り方

- ① ゴーヤは2~3mm位の薄切り、豚肉、キムチは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき豚肉を入れ、色が変わるまで
- ③ 炒め、火が通ったら、キムチとゴーヤを入れさっと炒める
- ④ 溶き卵を入れて炒め、醤油で味を調える
- ⑤ 最後にゴマをふって完成♪



豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれます。
 ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーに変える働きを助けます。



★そばサラダ	2人分	
そば	1束	
キュウリ	1本	
人参	1/2本	
かにカマ	2本	
すりゴマ	適宜	
※	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1.5
	水	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	おろし生姜	大さじ1

1人分 約260kcal 塩分2.7g

作り方

- ① そばは、たっぷりのお湯で茹で、茹で上がった後流水で洗っておく。
- ② キュウリ・人参は千切りにし、軽く塩もみをし、しぼっておく。
- ③ かにカマは手で裂いておく。
- ④ ※の調味料を合わせ、①~③の材料を和えて出来上がり♪

お酢と生姜で和える事で、さっぱり食べられます。
 夏バテで食欲のない時にオススメです♪



★豆腐レモンケーキ	ミニカップ16個分	1個分	約80kcal	塩分0.08g
豆腐(絹ごし)	100g	作り方		
砂糖	70g	① 小麦粉とベーキングパウダーは良く混ぜ合わせておく		
卵	1個	② レモンの皮は表面をすりおろし、レモン汁・牛乳と合わせておく。		
レモンの皮すりおろし	1個分	③ 豆腐はしっかりつぶし、砂糖、卵を混ぜペースト状にする。		
小麦粉	160g	④ ③の豆腐に②のレモンの皮と牛乳、レモン汁を混ぜ合わせ、		
ベーキングパウダー	小さじ1.5	オリーブオイルも加え混ぜる。		
牛乳(豆乳)	大さじ3	⑤ 最後に①の粉類をいれ、ヘラでさっくり混ぜる。		
レモン汁	大さじ1	⑥ カップに入れ、190度に予熱したオーブンで約15分焼く♪		
オリーブオイル	大さじ2	※竹串を刺して何もついていなければ出来上がり！！		

