

# 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 2.7g(ごはん 120g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 kcal 塩分 1.2g

#### 材料 (二人分)

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

#### 作り方

- ① ズッキーニは5cm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1.5cm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ズッキーニをもどす。

### 夏野菜のヨーグルトみそかけ

一人分 99 kcal 塩分 0.7g

#### 材料 (二人分)

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		
ミニトマト	4個		

#### 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。

調理済み味噌にヨーグルトをまぜると、手軽に減塩できるドリンクになります。



### オクラのすまし汁

一人分 16 kcal 塩分 0.8g

#### 材料 (二人分)

オクラ	6本
出し汁	300cc
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。