

6月のバランス献立



梅肉をマヨネーズに、しそはパン粉に混ぜてあじの香草焼きにしました。あじには梅としそがよく合います。トマトはサラダだけでなく、汁物にも使います。今回はコンソメスープに加えましたが、味噌汁にいれても美味しいです。とき卵に水溶き片栗粉を加えると卵がふんわりとします。一度お試しください。

※一人分 560kcal、塩分 1.5 g (ご飯 150g を含む)

あじの香草焼き

一人分 254kcal 塩分 0.6 g

材料 (二人分) 3 枚におろしたあじ 2 尾分 (140 g) A (マヨネーズ大さじ 1 梅肉小さじ 1) B (パン粉大さじ 2 しそ 2 枚) オリーブオイル大さじ 1 レモン 1/4 キャベツ 2 枚

作り方

- ①マヨネーズと梅肉を合わせる。
- ②しそをみじん切りにしてパン粉と合わせる。
- ③あじを食べやすい大きさに切り①をからめ、10分ほどなじませ、両面に②をまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを温め、両面を焼く。
- ⑤皿に盛り、織キャベツとレモンを添える。

一人分 28kcal 塩分 0.3 g

オクラのおかか和え

材料 (二人分) おくら 1 ネット 塩 小さじ 1/2 ストレート麺 つゆ 大さじ 1 砂糖 小さじ 1 鰹節 小袋 1 パック

作り方

- ① オクラはへたを取り塩を振り板ずりし、1～2分茹でななめに切る。
- ② 麺つゆ・砂糖・鰹節を混ぜ、オクラと和える。

トマトのスープ

一人分 43kcal 塩分 0.6 g

材料 (二人分) トマト 1/2 個 玉ねぎ 1/4 個 卵 1/2 個 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ 1 水小さじ 1) 固形スープ 1/2 個 水 300 c c

作り方

- ① トマトはざく切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、沸騰したら玉ねぎを入れて中火にし透き通るまで煮る。
- ③ 卵をといて、水溶き片栗粉を入れて混ぜ、煮立った①の中へ回し入れ、ひと煮立したらトマトを入れ蓋をして火を止める。