

# 8月のバランス献立



今月は食生活改善推進員の皆さんが栄養講座「糖尿病予防料理教室」で作った献立です。

暑い季節にはそうめんが食卓にあがる頻度も高いと思います。トマトソースをかけてあっさりとお食べください。ささみの茹で汁に玉ねぎと生姜を加えてスープにしました。身体にやさしいコンソメスープになりました。そうめんでも野菜やおかずも一緒に食べるようにしてくださいね。

※一人分 592kcal、塩分 2.6g

## そうめんのトマトソースあえ

一人分 431kcal 塩分 1.4g

材料（二人分）そうめん 120g ツナ缶 60g きゅうり 1本 トマト大 1個 A（オリーブ油 小さじ2 レモン汁 小さじ2 青しそ 2枚（みじん切り） 塩少々）スライスチーズ 1枚 青しそ 2枚

### 作り方

- ①そうめんは袋に記載してある時間で茹でて、水洗いをしてザルにあげる。
- ②トマトは1cm角に切りAと混ぜる。
- ③きゅうりを千切りにして、ツナ缶、そうめんを和え器に盛り、②をかけて、スライスチーズと青しそを千切りにして散らす。

## ささ身のくずたたき

一人分 107kcal 塩分 0.9g

材料（二人分）ささ身 120g 片栗粉大さじ1 刺身こんにやく 60g 海藻ミックス 6g A（梅肉小さじ1 みりん小さじ1 しょうゆ小さじ1 水小さじ1）

### 作り方

- ①ささ身はすじを除いて一口大のそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。
- ②300ccの水を沸騰させ、①を茹でて表面が白くなったら水にとって冷やし水気を切る。
- ③海藻ミックスを水でもどす。刺身こんにやくはそぎ切りにする。
- ④②③を盛り、Aをかける。

## オニオンスープ

一人分 12kcal 塩分 0.3g

材料（二人分）ささ身の茹で汁 玉ねぎ 1/4個 おろし生姜 小さじ 1/2 塩少々

### 作り方

- ①玉ねぎを薄切りにしてささ身の茹で汁で煮る。
- ②おろし生姜と塩少々で味を整える。

## 季節の果物

一人分 42kcal 塩分 0g

材料（二人分）メロン 2切れ