

## 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、栄養講座で行った献立です。夏はあっさりとした冷麦やそうめんが多くなりがちですが、ラタトゥイユをかけるとう野菜も一緒に食べられます。ラタトゥイユはまとめて作って冷蔵庫に保存して、肉や魚に添えても美味しいです。

※一人分 549kcal、塩分 1.4g

### 冷麦のラタトゥイユかけ 一人分 249 kcal 塩分 1.0g

#### 材料 (二人分)

- ・ 麺 冷麦 140g
- ・ カットトマト (缶詰) 140g
- ・ ズッキーニ 1/4 本
- ・ 玉ねぎ 1/4 個
- ・ パプリカ 1/2 個
- ・ にんにく 少々
- ・ オリーブオイル 小さじ 1
- ・ こしょう 少々
- ・ ケチャップ 大さじ 2

#### 作り方

- ① にんにくはみじん切りに、ズッキーニは5ミリ厚の半月切りに、パプリカと玉ねぎは1cmのみじん切りに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをいれ、ニンニクを加えて熱し、香りが出たら野菜を加えて炒める。
- ③ ②にカットトマトを汁ごと入れ、ケチャップをいれ、煮詰め、こしょうで味を整える
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺をゆでる。表示とおりにゆであがったら、水洗いして水をよくきる。
- ⑤ 皿に麺を一口ずつに取り分けて、全体にラタトゥイユをかける。

### 鶏肉の香草焼きと野菜のグリル 一人分 156 kcal 塩分 0.4g

#### 材料 (二人分)

- ・ 鶏もも肉 140g
- ・ 塩 こしょう タイム 少々
- ・ にんにく 少々
- ・ かぼちゃ 60g
- ・ なす 60g
- ・ ししとう 4本
- ・ オリーブオイル 小さじ 2

#### 作り方

- ① もも肉を厚みを平らにして塩・胡椒し、タイムとすりおろしたにんにくをまぶしてグリルで香ばしく焼く。焼き上がったら余熱でしばらくおき一口大に切る。
- ② カボチャは5mmの厚さに半月切りに、なすは輪切りにする。
- ③ なすはフライパンでオリーブオイルをまぶしてから焼く。焼けたらとりだし、かぼちゃとししとうを焼く。



### とうふ白玉 一人分 144 kcal 塩分 0g

#### 材料 (二人分)

- ・ 絹ごし豆腐 50g
- ・ 白玉粉 50g
- ・ パイナップル缶詰
- ・ 季節の果物

- ① 豆腐を潰しながら白玉粉と合わせて練り、耳たぶ位のかたさに小さく丸めて真ん中をくぼませて白玉にする。
- ② 沸騰したお湯に白玉を入れてゆで、浮かんできたら水にさらす。
- ③ パイナップルと季節の果物は食べやすい大きさにきり、材料を器に盛り付け缶詰めのシロップをかける。