

今日の献立にどうですか？

食のボランティアさん（食生活改善推進員）になったばかりの方たちが作成した献立です。ひじきつくねはあんかけに、ナムルは桜えびを乾煎りするなど減塩のポイントがたくさんです。ご家庭でも挑戦してください。 ※一人分 566kcal、塩分 2.6 g

6月のバランス献立



ひじきつくね

一人分 235 kcal 塩分 1.2g

材料（二人分）

鶏ひき肉	120g	キャベツ	60g
乾燥ひじき	4g	ブロッコリー	4房
厚揚げ	100g	プチトマト	4個
じゃがいも	30g		
A ポン酢	大さじ 1 1/2		
片栗粉	小さじ 1		
サラダ油	小さじ 1		

作り方

- ① ボールに鶏ひき肉と厚揚げ、水気を切ったひじき、すりおろしたじゃがいもを入れ、よく練り混ぜる。
- ② キャベツを千切り、ブロッコリーは茹でる。
- ③ 4等分にして小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、②を並べて両面を焼き、キャベツの上に盛る。
- ⑤ 小鍋にAと水大さじ3を入れ、よくかき混ぜてから火にかけ、とろみがついたらつくねにかける。
- ⑥ プチトマトとブロッコリーを添える。

もやしと桜えびのナムル

一人分 50 kcal 塩分 0.7g

材料（二人分）

もやし	100g
ほうれん草	20g
桜えび	4g
ごま油	小さじ 1
塩	少々
煎りゴマ	小さじ 1

作り方

- ① もやしとほうれん草は茹でる。ほうれん草は3cm程度に切る。
- ② フライパンで桜えびを乾煎りする。
- ③ ボールに①②とごま油と塩を入れ和える。
- ④ 皿に盛り付け、煎りゴマをかける。

根菜の味噌汁

一人分 42 kcal 塩分 0.7g

材料（二人分）

大根	40g	味噌	小さじ 2
里芋	40g	だし汁	300cc
人参	20g		
ごぼう	20g		
しいたけ	20g		

作り方

- ① 大根、里芋、人参をいちょう切りする。ごぼうはささがき、しいたけははうす切りに切る。
- ② 鍋に出汁と①を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 味噌を入れひと煮立ちさせる。

甘酒わらびもち

一人分 60 kcal 塩分 0g

材料（二人分）

甘酒の素	50g
牛乳	50cc
片栗粉	大さじ 1 1/2
きな粉	適量

作り方

- ① きな粉以外の材料を鍋に入れてよくかき混ぜる。
- ② かき混ぜながら火にかけ、沸騰しても混ぜ続け、餅のような方さになったら火を止めバットに移す。
- ③ さめたら食べやすい大きさに切り、きな粉を振りかける。

ナムルはお酒のつまみにもあいますよ。

