

# 今日の献立にどうですか？

今月は、なすのはさみ焼き、もやしとピーマンのみそ炒め、長芋の梅肉あえと一緒に盛り付けました。なすのはさみ焼きはオーブントースターで焼き、大根おろしで食べるのであっさりしていて口当たりがよいです。

※一人分 613kcal、塩分 2.8g（ご飯 150g 含む）

## 7月のバランス献立



### なすのはさみ焼き

一人分 184 kcal 塩分 1.2g

#### 材料（二人分）

鶏ひき肉	120g	付け合せ	
しょう油	小さじ1	大根	8cm
なす	1/2本	しょう油	小さじ2
小麦粉	小さじ2		
卵	1/2個		
パン粉	大さじ1		

#### 作り方

- ① 鶏ひき肉は、しょう油で下味をつける。
- ② なすは輪切りにする。
- ③ なすで鶏ひき肉をはさみ、小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、オーブントースターで7-8分焼く。
- ④ 大根おろしとしょう油を添える。

### 長芋の梅肉あえ

一人分 39 kcal 塩分 0.7g

#### 材料（二人分）

長芋	90g
きゅうり	1/4本
ねり梅	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1

#### 作り方

- ① 長芋の皮をむき、千切りにする。きゅうりも千切りにする。
- ② ねり梅、酒、砂糖を混ぜ、①と合わせる。

### もやしとピーマンのみそ炒め

一人分 150 kcal 塩分 0.9g

#### 材料（二人分）

もやし	60g
ピーマン	1個
ゆで大豆	20g
油	小さじ1
豚ひき肉	40g
調味料	
砂糖	小さじ2
味噌	小さじ2
しょう油	小さじ1/2
酒	小さじ1

#### 作り方

- ① ピーマンを千切りにする。
- ② ピーマンともやしを茹でる。
- ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、調味料をあわせ手早く混ぜる。
- ④ ②に③、ゆで大豆をのせる。

肉みそを作って  
おくと、冷奴やサ  
ラダなどに手軽  
に利用できます。

