



☆ 8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日！ 1日3回食べて350gを目指しましょう！

夏野菜ガパオライス

材料	分量（4人分）	作り方
米 押し麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。 ② にんにく、しょうが、たまねぎはみじん切り、なす、ピーマン、赤パプリカは1cm角に切る。 ③ レタスは洗って千切り、ベビーリーフは洗っておく。 ④ Aを混ぜ合わせておく。 ⑤ フライパンに油とにんにく、しょうがを入れ弱火で熱し、香りがでたらたまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。 ⑥ 鶏ひき肉を入れ、色が変わるまで中火で炒める。なす、ピーマン、赤パプリカを加えて炒め、Aを入れ汁気がなくなるまで炒める。 ⑦ ⑥にバジルを加え、サッと混ぜる。お好みで一味唐辛子を加える。 ⑧ 皿にご飯をのせ⑦を盛り付け、③を添える。
鶏ひき肉	360g	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
たまねぎ	1個	
なす	1本	
ピーマン	2個	
赤パプリカ	1/3個	
A		
オイスターソース	小さじ4	
しょうゆ	小さじ4	
酒	大さじ2	
砂糖	小さじ3	
油	小さじ4	
バジル（粉）	少々	
一味唐辛子	少々	
レタス	120g	
ベビーリーフ	60g	

トマトのレモンマリネ

トマト	中2個	① トマトは一口大に切る。
レモン汁	小さじ2	② ボウルに調味料を全部合わせて①を和え、冷蔵庫で30分以上冷やす。
オリーブ油	小さじ2	
すし酢	小さじ2	

モロヘイヤと卵のスープ

モロヘイヤ	80g	① モロヘイヤは洗って、2cm幅に切っておく。
卵	M1個	② 卵はボウルに溶いておく。
鶏がらスープの素	小さじ1	③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。
水	600ml	④ 沸騰したら①を加え軽く火が通ったら、②を加えて軽く混ぜ火を通す。
塩こしょう	少々	⑤ 塩こしょうを入れて味を調える。

果物

メロン	1/8カット×4個	① 洗って、8等分に切る。
-----	-----------	---------------

☆本日の栄養価☆

エネルギー： 617kcal たんぱく質：22.1g 脂質：19.3g（脂肪エネルギー比：28.2%）
炭水化物量：87.4g 食塩相当量：2.8g 野菜の量：221.4g