



白身魚のソテー ラタトゥユ添え

いろいろな夏野菜を加えてカラフルに！



野菜量

246 g



1人分 268 kcal

たんぱく質 19.1g
脂質 13.7g
炭水化物 17.2g
食塩相当量 2.3g

材料 (2人分)

白身魚 … 2切
(1切 70g くらい)
小麦粉 … 適量
にんにく … 6g
パセリ … 1茎
トマト … 200g
玉ねぎ … 100g
なす … 80g
ゴーヤ … 60g
セロリ … 40g
オリーブ油 … 大さじ 2
固形コンソメ … 1個
ローリエ … 1枚
塩・こしょう … 適量

作り方

- ① にんにく、パセリはみじん切り。他の野菜は 1.5cm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れてから火をつけ炒める (こげやすいため)。香りがでたら玉ねぎ、なす、ゴーヤ、セロリの順に入れ、油が全体にまわる程度に炒める。
- ③ トマト、コンソメ、ローリエを加え、中火位で 20 分ほど煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ④ 魚は塩・こしょうを少々振り、小麦粉を薄くつけてオリーブ油で両面焼く。器に魚を盛りラタトゥユを添え、パセリを散らす。

担当：八王子地域活動栄養士会



夏野菜のジャージャー麺

食欲のない時も夏野菜がおいしく食べられます



野菜量

107 g



1人分 495 kcal

たんぱく質 23.2g
脂質 13.7g
炭水化物 64.3g
食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

中華生めん … 2玉
ごま油 … 小さじ 1/2
もやし … 100g
枝豆 … 10粒
きゅうり … 1本
トマト … 1/2 個
長ネギ … 5cm
根生姜 … 10g(1片)
豚ひき肉 … 120g
油 … 小さじ 1/2
<合わせ調味料>
みそ … 大さじ 2
豆板醤 … 小さじ 1/2
砂糖 … 大さじ 1
酒 … 大さじ 1
鶏がらスープの素 … 小さじ 1/2
水 … 1カップ
片栗粉 … 小さじ 1/2

作り方

- ① もやしと枝豆はゆで、きゅうりは千切り、トマトはくし切り、長ネギと生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、長ネギと生姜を加えて炒め、豚ひき肉も加えてさらに炒める。合わせ調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 中華めんはたっぷりの湯でゆで、水でもみ洗いし、ごま油をからめる。
- ④ 皿に中華めんともやし、きゅうり、トマトを盛り付け、②を上からかけ、枝豆をちらす。

中華めんの代わりにうどんでもおいしいです。



担当：八王子管理栄養士の会
ダイエタリーフレンズ