



【献立 1人分】

ごま香る夏野菜そうめん
ネバネバサラダ
フルーツヨーグルト



1食で1日の食物繊維目標量の
半分程度を摂取できます！

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
514kcal	23.2g	70.0g	13.3g	2.0g	8.6g



<ごま香る夏野菜そうめん>

旬の野菜を食べて夏バテ予防！



管理栄養士からのアドバイス



ごまの風味を生かすことで、少量のめんつゆでも簡単に減塩でき、おいしく食べられます。

めんつゆ(大さじ2)

めんつゆ(小さじ2)
+すりごま(大さじ1)



塩分2.6g

塩分65%カット



塩分0.9g

※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
396kcal	19.2g	51.4g	11.5g	1.5g	4.6g

★材料 (2人分) ★

- そうめん(乾) …120g
- 豚肩ロース ……120g
- なす …… 60g (2/3本)
- トマト …… 80g (1/2個)
- きゅうり …… 40g (1/2本)
- 青ねぎ …… 40g (4本)
- すりごま …… 14g (大さじ2)
- A { めんつゆ(二倍濃縮) …… 28g (大さじ1と1/2)

～作り方～

- ① きゅうり、なす、トマトは食べやすい大きさにカット、青ねぎは小口切りする。
- ② なすは耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで600W1分加熱する。
- ③ そうめんを表記時間茹で、冷水で冷やしておく。
- ④ 豚肉を茹で、ザルにあげて冷やしておく。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、小皿に入れる。
- ⑥ そうめんを器に盛り付け、具材を乗せたら完成。食べる直前に⑤をかける。

<ネバネバサラダ>

レモン汁とポン酢でさっぱり!



管理栄養士からのアドバイス

オクラ、なめこ、ながいも、わかめなどのネバネバ食品には**食物繊維**が豊富に含まれており、食後高血糖を抑える働きがあります。



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
48kcal	1.8g	8.0g	0.1g	0.4g	3.3g

★材料（2人分）★

- オクラ…………… 60g（6本）
- カットなめこ…………… 40g
- ながいも…………… 60g
- カットわかめ…………… 1g（小さじ1）
- スイートコーン（缶詰）…………… 30g
- B { レモン汁…………… 2g（小さじ1/2）
- ポン酢…………… 8g（小さじ1と1/2）

～作り方～

- ① カットわかめを水で戻しておく。
- ② なめことオクラを1分茹で、オクラは1cm幅に切る。
- ③ ながいもは皮をむき、1cm角に切る。
- ④ わかめの水気を切り、オクラ、なめこ、ながいも、コーン、Bを和えたら完成。

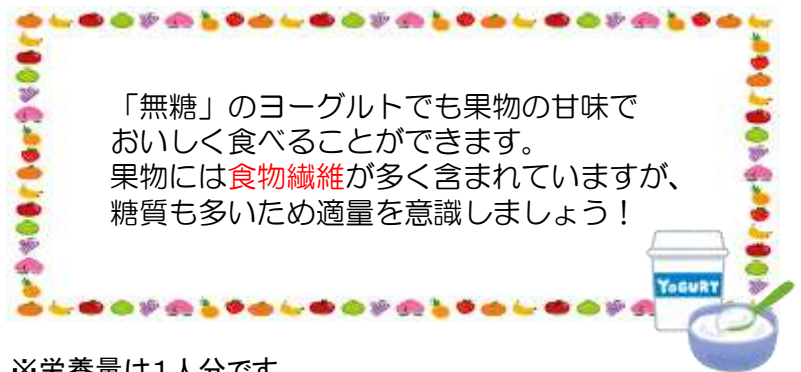
<フルーツヨーグルト>

切って和えるだけの簡単デザート!



管理栄養士からのアドバイス

「無糖」のヨーグルトでも果物の甘味でおいしく食べることができます。果物には**食物繊維**が多く含まれていますが、糖質も多いため適量を意識しましょう!



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
70kcal	2.2g	10.6g	1.7g	0.1g	0.7g

★材料（2人分）★

- ヨーグルト（無糖）…………… 120g
- バナナ…………… 50g（1/2本）
- りんご…………… 50g（1/6個）

～作り方～

- ① バナナは0.5cm幅で輪切り、りんごは0.5cm幅でいちよう切りする。
- ② ヨーグルトを器に盛り付け、①を上に乗せたら完成。