



# 7月メニュー

July menu



食事は量より質！ 栄養バランス良く食べて、夏バテ予防に役立てよう！

## ★豆乳担々そうめん

【材料:2人分】

豚ひき肉		100g
ニラ(1束100g)		1/2束
しいたけ	肉	2個
ごま油	そ	小さじ1/2
おろしにんにく	ぼ	小さじ1/2
おろししょうが	ろ	小さじ1/2
めんつゆ(肉そぼろ用)		大さじ1
A 無調整豆乳		300cc
A めんつゆ(かけ汁用)		大さじ1と1/2
A 鶏がらスープの素		小さじ1
A ラー油		小さじ1/2
そうめん(1束50g)		3束

エネルギー 498kcal 塩分 2.3g

- ・めんつゆは2倍濃縮タイプを使用
- ・おろししょうが、おろしにんにくはチューブでもOK！

肉そぼろは、ご飯の上のせてどんぶりにしたり、卵焼きに混ぜたり、チャーハンの具材にしたりと、色々な食べ方が楽しめます。肉そぼろにニラやしいたけが入ることで、栄養バランスも良くなります♪

タレに肉そぼろを入れてつけダレにしてもOK！  
温泉卵を加えて、崩しながら麺に絡めて食べても美味しいです♪



【作り方】

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、20分程冷蔵庫で冷やす。
  - ② ニラ、しいたけは1cm角の粗みじん切りにする。(しいたけの軸もみじん切りにする。)
  - ③ フライパンにごま油(小さじ1/2)を熱し、ひき肉を中火で炒め火が通ってきたら、しいたけ、ニラ、おろししょうが、おろしにんにく、めんつゆ(大さじ1)を加えて、全体に絡めるようにさらに炒める。
- ※豚ひき肉の脂が気になる方は、ひき肉に火が通ったら、ペーパーで脂をふき取る。
- ④そうめんは表示通りゆでて、水で洗って水気を切り、器に盛りつける。その上に炒めたひき肉をのせ、①の合わせタレをかける。

トマトとアボカドとツナの  
ピリ辛豆乳そうめん



そうめんの合わせダレでもう1品！



一口大に切ったトマトとアボカドをツナ缶と一緒にそうめんの上に盛り付け合わせダレをかけるだけ！  
ツナ缶の汁はタレに加えます。

## ★夏野菜の焼き浸し

【材料:2人分】

なす	1本
パプリカ(赤)	1/2個
オクラ	4本
ごま油(炒め用)	大さじ1
A おろししょうが	小さじ1
A めんつゆ	大さじ2
A 酢	大さじ1
A ごま油(浸けだれ用)	大さじ1/2
かつお節	ひとつまみ

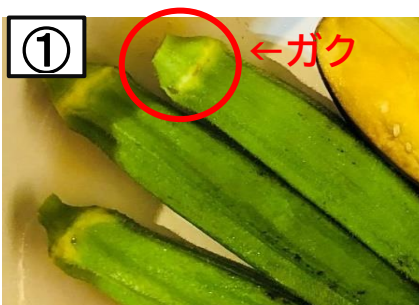
エネルギー 97kcal 塩分 0.6g

- ・めんつゆは2倍濃縮タイプを使用
- ・おろししょうがはチューブでもOK！
- ・残り汁を省いたエネルギー、塩分量となっています。

【作り方】

- ①オクラはガクのとがった部分を浅くむき、ヘタのかたい部分を切り落とす。なすはヘタを切り落として縦半分になり、4～6等分に切る。パプリカは、1cm幅のタテ切りにする。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、①を全体に焼き色がつく程度まで強めの中火で焼く。
- ③ ポリ袋にAの調味料を混ぜ合わせ、②の野菜を加え、全体に調味液が浸かるよう空気を抜いて口をしぼる。※写真はジップ付きの袋を使用  
冷蔵庫で30分程冷やし、器に盛り付け食べる前にかつお節をかける。  
※冷蔵庫で一晩寝かせると、さらに味がしみ込みます♪

アスパラガスやズッキーニなどでも美味しく作れます♪



1食当たりのエネルギー 595kcal 塩分 2.9g たんぱく質量 24.9g 食材費 276円

# 2倍濃縮を基準とした、めんつゆの使い方について

表面のレシピでは、2倍濃縮タイプのめんつゆをそのまま使用していますが、

「うちには3倍濃縮のめんつゆしかないけど、どうしたらいいの？」

「水はどれくらい足したらいいの・・・？」などなど、悩んでしまった方はこちらをお読みください。



●濃縮タイプのめんつゆって、どれくらいの水を加えるのが正解？

2倍濃縮のめんつゆとは、めんつゆ1に対し2倍量の水を加えるという訳ではなく、**めんつゆ1に対して、水1**を加えるとストレートの濃縮していないめんつゆの濃さになるということ。3倍濃縮なら、**めんつゆ1に対して、水2**。4倍濃縮なら、**めんつゆ1に対して水3**を加えます。

●お手元にあるめんつゆが、2倍濃縮タイプ以外の場合下記の通り代用できます。

めんつゆ使用量	お手元のめんつゆ	めんつゆの分量	水の分量
2倍濃縮タイプ 大さじ1使用の場合	ストレート	大さじ2	なし
	3倍濃縮	小さじ2	小さじ1
	4倍濃縮	大さじ1/2	大さじ1/2
	5倍濃縮	小さじ1	小さじ2

表のレシピでは2倍濃縮のめんつゆをそのまま使用しています。左の表を参考に代用しましょう♪



夏に摂りたいビタミン・ミネラルが補給できる！

## 夏バテ対策に役立つドリンクレシピをご紹介します

### ★キウイのしゅわしゅわドリンク

【材料：2人分】

キウイ	2個
はちみつ	大さじ2
塩	少々
炭酸水	300ml
エネルギー	117kcal
塩分	0.3g

【作り方】

- ①キウイの皮をむき、ポリ袋に入れて手でつぶす。
- ②①の袋に、はちみつ、食塩を入れ全体を混ぜるように手でもみ、グラスに半量入れて、炭酸水(300ml)を注ぎ全体を混ぜる。

キウイにはビタミンCやE、食物繊維、カリウムなど不足しがちな栄養素がたっぷり♪



- ・キウイはゴールデンキウイでも、グリーンキウイでもOK！やわらかく熟したものを選んでください。
- ・はちみつはお好みの甘さに調整し召し上がってください。
- ・塩 少々⇒親指と人差し指でつまんだ分量（約小さじ1/8）

●過去レシピは、味の素ファンデーションホームページで見られます👉  
<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

検索

●一般社団法人0～100を主宰する、女優の秋野暢子さんによる「巣ごもり体操」の動画をご紹介します！  
 1分程度で簡単にできる体操シリーズです。運動不足を感じている方におすすめ😊

「下半身&体幹のトレーニング」

一般社団法人0～100 巣ごもり体操

検索

<https://www.youtube.com/watch?v=lfM9-9Wbf0g>