



※2020年8月と同じメニューを紹介しています。

＜ 焼き野菜の冷しゃぶうどん＞

材料食材(4人分)	ざるうどん(ナリタヤPB純国産シリーズ)(320g)
	豚肉しゃぶしゃぶ用(北総豚)(240g)
	茄子2本(150g)、かぼちゃ(100g)、ピーマン2個(80g)、赤パプリカ1/2個(60g)
	みょうが3本(45g)、生姜1.5片(20g)、刻みねぎ適量
調味料	油適量、にんべんつゆの素(つゆ:水=30ml:180~200ml)



＜作り方＞

- ① 大きめの鍋でお湯を沸かしておく。(うどん用)
 - ② 別の鍋でお湯を沸かし、酒(分量外)少々を入れて、豚肉を茹でる。冷水にとり、水気をしっかり切っておく。
 - ③ 茄子は縦半分に切って斜めに細い切れ目を入れる。ピーマンとパプリカは種を取って2cm幅に切る。
 - ④ みょうがは縦半分に切って小口切り、生姜は皮をむいてすりおろす。
 - ⑤ 予め沸かしておいたお湯でざるうどんを茹で、冷水でしめる。
 - ⑥ 鍋に少し多めに油を敷き、茄子、かぼちゃ、ピーマン、パプリカを焼く。
 - ⑦ 器にうどんを盛り付け、その上に、豚肉、3の野菜類を彩りよく並べ4の薬味と刻み葱をトッピングする。上からめんつゆをかける。
- * 野菜は、他にしし唐やさいいんげん、ごぼう、おくら、アスパラガス、ズッキーニを焼いて足してもgood! またトマトや大根おろしを添えるのもおすすめです。



＜豆腐サラダ おくらの手作りドレッシングかけ＞

材料食材(4人分)	絹豆腐(ナリタヤPB純国産シリーズ)300g
	レタス4枚(120g)、ミニトマト4個(50g)、きゅうり1/2本(50g)
	貝割れ大根1パック(75g)、玉ねぎ1/4個(50g)、オクラ4本(40g)
調味料	お料理酢(ナリタヤPB純国産シリーズ)大さじ1、醤油大さじ2、はちみつ小さじ2、ごま油小さじ2、おろしにんにく少々



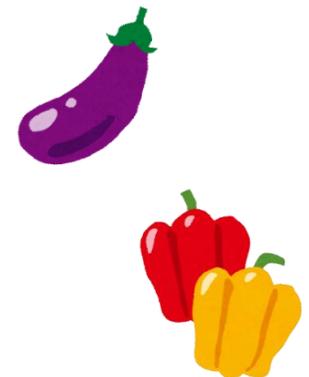
＜作り方＞

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿に置き、レンジ600wで3分加熱する。(水切り) 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトは半分に、きゅうりは細目の乱切りにする。貝割れ大根は2cmぐらいの長さに切る。玉ねぎはすりおろして水気を切る。
- ③ オクラは塩(分量外)少々をふって板ずりし、洗って水気を切って粗みじん切りにする
- ④ ボウルに、3のオクラと水大さじ2を入れてラップをし、レンジ600wで2分ほど加熱する。(オクラはレンジで加熱しすぎると破裂するのでご注意ください)
- ⑤ 4の粗熱がとれたら、すりおろした玉ねぎ、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にレタス、豆腐、きゅうり、ミニトマト、貝割れ大根、の順に盛り、5のドレッシングをかける。

※オクラのねばねばを活かした手作りドレッシングで

野菜をたっぷり食べましょう。

献立	SV・栄養価(1人分)				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
焼き野菜の冷しゃぶうどん	533	21.2	18.4	69.3	3.2
豆腐サラダ おくらの手作りドレッシングかけ	102	5.5	4.4	10.3	1.3
季節の果物(梨)	32	0.2	0.1	8.5	0.0
(計)	667	27	23	88	4.5
主食:1.5					
副菜:3	※季節の果物 桃の場合の栄養計算				
主食:2	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
牛乳・乳製品:0	40	0.6	0.1	10.2	0.0
果物:1					



※画像はイメージです

2022年7月のテーマ「涼味:冷しゃぶうどん」

SV・栄養価(1人分)

献立		SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
焼き野菜の冷しゃぶうどん	主食:1.5、主菜:2、副菜:2	533	21.2	18.4	69.3	3.2
豆腐サラダ おくらの手作りドレッシングかけ	副菜:1	102	5.5	4.4	10.3	1.3
季節の果物(梨)	果物:1	32	0.2	0.1	8.5	0.0
	(計)	667	27	23	88	4.5
	主食:1.5 副菜:3 主菜:2 牛乳・乳製品:0 果物:1	※季節の果物 桃の場合の栄養計算				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
		40	0.6	0.1	10.2	0.0