

簡単朝食メニュー(夏)



* えのきとオクラの和え物 39キロカロリーー 塩分 0.3g

| 材料名 | 1人分量(g) | 作 り 方 |
|------|---------|---|
| えのき | 50 | ① えのきは石づきを除き、半分の長さになりゆでざるにあげ冷ます。 ② オクラは板ずりし、色よくゆで3mm幅の輪切り。 ③ ボウルに①・②を入れAで和え、器に盛りかつお節を散らす。 お好みで七味唐辛子を少し加えると、さらに夏向きのメニューになります。 |
| オクラ | 50 | |
| みりん | 3 | |
| 酒 | 3 | |
| うすくち | 2 | |
| かつお節 | 0.5 | |



野菜たっぷりメニュー(夏)



* とうがんのエビあんかけ 101キロカロリーー 塩分 1.1g

| 材料名 | 1人分量(g) | 作 り 方 |
|------|---------|---|
| とうがん | 125 | ① とうがんは3~4cm角に切り、皮をむく。(面取り) ② 熱湯に塩(分量外)を加え、①を2~3分、さっとゆでて湯をきる。 枝豆も茹でて、ザルにあげ冷めたらさやから出す。 ③ 鍋にAを煮立てて②のとうがんを加え、殻を取り、酒・塩を振りかけたエビを加え、とうがんがやわらかくなるまで煮て水溶き片栗粉をまわし入れる。 ④ 枝豆と生姜の絞り汁を加え、器に盛る。 冷やして食べるとさらにおいしくいただけます。 |
| だし汁 | 80 | |
| さとう | 4.5 | |
| うすくち | 1.5 | |
| 塩 | 0.3 | |
| エビ | 30 | |
| 酒 | 15 | |
| 塩 | 0.2 | |
| 片栗粉 | 2 | |
| 水 | 8 | |
| 枝豆 | 10 | |
| 生姜汁 | 2 | |

筑後市役所 健康づくり課

