

# 夏の献立



## 夏野菜豆腐ハンバーグ なすの煮びたし 彩みそ汁

### 【一人一食分の栄養価】

エネルギー：596kcal  
たんぱく質：26.0g  
脂質：14.6g  
炭水化物：86.2g  
塩分：2.9g  
野菜の使用量：181g

**主食** ごはん (2人分) 精白米 1カップ(160g)

## 主菜 夏野菜豆腐ハンバーグ

### 材料(2人分)

鶏ひき肉	120g
木綿豆腐	1/7丁
たまねぎ	小1/3個
オクラ	2本
赤ピーマン	1/3個
コーン	大さじ1弱
塩	軽く一つまみ
こしょう	適宜
濃口しょうゆ	小さじ1/3
卵	1/3個
パン粉	大さじ3
ナツメグ	少々
油	小さじ2
たまねぎ(ソース用)	小1/6個
おろしにんにく	少々
ホールトマト	60g
ケチャップ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
コンソメ(顆粒)	小さじ2/3
水	大さじ4
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	小さじ1
キャベツ	1枚半
にんじん	薄切り2枚分
かいわれだいこん	1/10パック

### 作り方

- ① 豆腐をしっかり水切りする。
- ② ハンバーグ用のたまねぎ、赤ピーマンはみじん切り、オクラは輪切りにする。
- ③ たまねぎ、ピーマンは炒めて冷ます。
- ④ 鶏肉に、豆腐、たまねぎ、ピーマン、オクラ、コーン、調味料を入れてよくこねて成型する。
- ⑤ フライパンに油をひき、ハンバーグを入れて焼く。
- ⑥ ソース用のたまねぎは薄切りにする。
- ⑦ たまねぎを炒め、ソース用の調味料を加えて煮込む。(ソース)
- ⑧ 皿に、千切りにしたキャベツとにんじん、かいわれだいこん、ハンバーグを盛り付け、ソースをかけて、みじん切りのパセリを散らす。

鶏肉に豆腐を混ぜてエネルギー量ダウン!!  
季節の野菜をハンバーグの種やソース、付け合せにもプラスして野菜量アップ!



## 副菜 なすの煮びたし

### 材料(2人分)

なす	大1本
油(揚げ油)	適宜
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
だし汁	大さじ2
青ねぎ	1本
かつお節	小2/3パック

### 作り方

- ① なすは表面に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り素揚げする。
- ② 鍋に調味料を合わせて火にかけ、沸騰したらなすにかける。
- ③ 小鉢になすを盛り、小口切りにした青ねぎとかつお節をかける。

かつお節のうま味を利用して、減塩効果!!



## 汁物 彩みそ汁

### 材料(2人分)

かぼちゃ	50g
にんじん	2cm厚さ
いんげん	2本
みそ	大さじ1弱
だし汁	1カップ

### 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に野菜を入れ、火が通ったら火を止めてみそを溶く。

## 季節野菜の一品

### とうがん鶏肉のすまし汁 一人分 エネルギー:67kcal/塩分:1.0g/野菜の使用量:42g

### 材料(2人分)

とうがん	80g
鶏むね肉	60g
青ねぎ	1本
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
塩	軽く一つまみ

### 作り方

- ① とうがんは皮をむき一口大に切り、鶏肉は斜めそぎ切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら鶏肉ととうがんを入れ、火が通ったら調味料を入れる。
- ③ お椀に入れ、小口切りにしたねぎを散らす。



とうがんの旬は6月から9月です。  
緑色が鮮やかで、皮に張りがあり、  
果肉が白くしまっているものを選びましょう。

