





夏のおすすめ献立B

夏こそスタミナ！しっかり栄養を

*肉巻きいんげんシタス添え

1人分: 190kcal たんぱく質 14.3g 塩分相当量 1.2g(推定値)

ビタミンB1を豊富な豚肉でいんげんを巻き、こっくりしたオイスターソースをからめます。
夏バテ対策に効果的です。

*夏野菜の中華風蒸しサラダ

1人分: 68kcal たんぱく質 0.8g 塩分相当量 0.6g(推定値)

たっぷりのカラフル野菜を電子レンジで手軽に調理します。
塩分控えめながら中華風のピリ辛味がスパイシー、暑い夏に重宝する時短メニューです。

*冷奴オクラ梅香味

1人分: 56kcal たんぱく質 5.3g 塩分相当量 0.6g(推定値)

夏の定番冷奴を梅干し味のタレでさわやかに食べます。
オクラの粘りがタレの味を逃さず、うす味でもおいしくいただけます。

★ご飯1膳(150g)と共に全部食べると約550kcal、塩分相当量2.4g(推定値)

くわしい作り方はレシピシートをご覧ください。

