

# 9月の健康ごはん



抗酸化作用のあるルチンを含むそばに、消化吸収を助ける又メリ成分を含む山芋やオクラを加えた「そばサラダ」。栄養バランスを考えた「オープンサンド」など旬の野菜を使ったメニューで夏バテを防ぎましょう！



・そばサラダ

・オープンサンド

・オニオンスープ

ヘルシーなそばに、オクラや山芋、栄養豊富なアボカドを加えてどうぞ！

## そばサラダ

2人分

冷凍ゆでそば 1個  
 オクラ 4本  
 ミントマト 6個  
 アボカド 1/2個  
 山芋 60g  
 さばの水煮缶 1/3缶  
 ブロッコリースプラウト 少々  
 もみのり 適量

あれば  
 赤、黄パプリカ、コーンなど 少々

A

だし汁 100ml  
 濃口しょうゆ 大さじ1強  
 淡口しょうゆ 小さじ2/3弱  
 みりん 大さじ1弱  
 ごま油 小さじ1弱  
 酢 小さじ1弱  
 わさび 適量



### 作り方

- ①冷凍そばは、熱湯で1分ゆで、冷水でしめ、水をきる。
- ②オクラはさつゆで、1cmの小口切り、ミントマトは半分に切る。アボカドはサイコロ切り、山芋はすりおろす。
- ③Aのだし汁と調味料、わさびを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④器にそばを盛り、野菜類を彩りよくのせ、山芋、さばの水煮を盛り付け、もみのりをのせて、食べる直前にドレッシングをかける。

栄養量 1人当たり

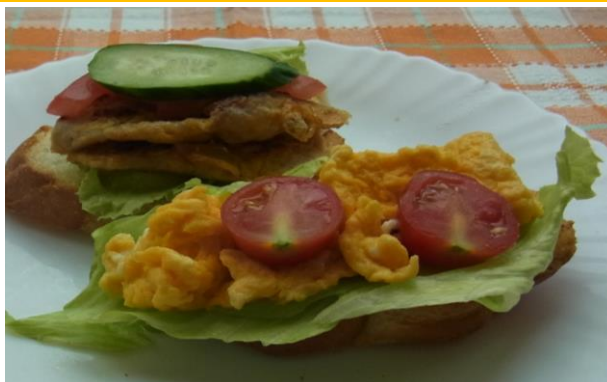
エネルギー 289kcal / たんぱく質 11.7g / 脂質 11.0g / 炭水化物 35.7g  
 カルシウム 101mg / 鉄 1.8mg / 食物繊維 5.0g / 塩分 1.9g

パンにも野菜や肉、卵を加えてバランスよく！

## オープンサンド

### 材料 2人分

フランスパン	4切れ
バター	適量
<豚肉のピカタ>	
豚肉生姜焼き用	2枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
バジル	少々
油	少々
<スクランブルエッグ>	
卵	1個半
牛乳	大さじ1/2
塩	少々
バター	適量
レタス	適量
きゅうり	適量
トマト	適量



ピカタ、スクランブルエッグ両方に使用

### 作り方

- ①豚肉は半分の長さに切り、塩、こしょう少々をふり、小麦粉、バジル入りの卵液をつけ、フライパンに油を敷いて焼き、バターを塗ったフランスパンにレタス、トマト、きゅうりをのせる。
- ②卵に牛乳、塩を加え混ぜ合わせ、フライパンにバターを溶かし、スクランブルエッグを作り、バターを塗ったフランスパンにレタス、トマト、きゅうりをのせる。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 185kcal / たんぱく質 12.5g / 脂質 6.8g / 炭水化物 17.4g  
カルシウム 35mg / 鉄 1.3mg / 食物繊維 1.0g / 塩分 0.7g

おもてなしにもなるオニオンスープを手軽に！

## オニオンスープ

### 材料 2人分

玉ねぎ	1個
バター	5g
水	300ml
固形コンソメ	2/3個
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	少々
パセリ(みじん切り)	少々
クルトン	適量



### 作り方

- ①玉ねぎはうす切りし、耐熱容器に入れ、バターを加え、ラップをかけ、レンジで2〜3分程温める。
- ②鍋、又はフライパンで①の玉ねぎを弱火〜中火で焦がさないようにキツネ色になるくらい炒める。
- ③水とコンソメを加え、沸騰したら火を弱め、5分くらい煮込む。塩、こしょうで味を調え、器に盛り、粉チーズ、パセリのみじん切り、クルトンを浮かべる。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 63kcal / たんぱく質 1.4g / 脂質 2.3g / 炭水化物 9.8g  
カルシウム 26mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 1.6g / 塩分 0.9g

