

6月

旬の信州野菜を楽しもう

大豆製品料理

市販のサラダチキンで！

副菜 お手軽チキンサラダ

主菜 厚揚げのステーキ、旬野菜添え

既製品も活用して

デザート 牛乳寒天

汁物 豆苗と卵のスープ

主食 ごはん



新鮮な旬の野菜が出回り始めます。ビタミン類が豊富で、旨味も豊かです。



健康ポイント

減塩 旬の食材は、素材の旨味や風味があるので、塩分控えめでも美味しく味わえます。

野菜摂取 新鮮な野菜が安価で手に入りやすい時期です。いろいろな調理法で楽しみましょう。

- 旬の美味しい食材 地元の新鮮でみずみずしいきゅうりが出回る頃です。水分が豊富で、シャキッとした歯ごたえが特徴です。
(きゅうり)
- 朝食に便利な一品 朝食は、たんぱく質が不足しがちです。市販のサラダチキンを利用すると手軽にたんぱく質を増やすことができます。
(お手軽チキンサラダ)
- 幼児も食べやすく 厚揚げは、ひと口大に切り、野菜と混ぜ合わせると食べやすくなります。
(厚揚げのステーキ旬野菜添え)
- 環境や食文化を守りましょう 厚揚げなどの大豆製品は「畑の肉」とも呼ばれる良質なたんぱく質源です。
(厚揚げのステーキ旬野菜添え)

1人分の栄養価

エネルギー	667kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	22.9g
炭水化物	84.7g
食塩相当量	2.7g

野菜量：153g
(きのこ・海藻を含む)



各月のレシピは
こちらから

主菜 厚揚げのステーキ、旬野菜添え

材料 2 人分

絹厚揚げ	2 枚 (1 枚 100g)	
新しょうが	1 かけ (20g)	
新玉ねぎ	1/4 個 (50g)	
アスパラガス	2 本 (30g)	
えのきだけ	小 1/2 袋 (40g)	
オリーブ油	小さじ 1	
A	砂糖	小さじ 2
	酢	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/2
	みそ	大さじ 1
	(七味唐辛子、糸唐辛子)	お好みで

〈作り方〉

- 厚揚げはそのまま、又は半分に切る。新しょうがは細切り、新玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め薄切りにする。えのきだけは 3cm 位の長さに切る。
- フライパンに厚揚げを入れ、中火で両面を焼いて器に盛る。
- ②のフライパンにオリーブ油を入れ、新しょうが、新玉ねぎ、アスパラガス、えのきだけの順に入れて炒める。
- A を合わせて③に入れ、全体に味をからめ、②の上にかける。七味唐辛子、糸唐辛子は、お好みでふる。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	215kcal	●たんぱく質	12.1g	●脂質	13.8g
●炭水化物	9.1g	●食塩相当量	1.3g		

Point!

厚揚げは、電子レンジやオーブントースターで加熱しても良いです。しょうがは、市販のおろししょうがでも代用できます。

副菜 お手軽チキンサラダ

材料 2 人分

ミニトマト	4 個 (40g)	
きゅうり	1 本 (100g)	
カットわかめ(乾)	小さじ 1	
サラダチキン	1/3 袋 (40g)	
A	ヨーグルト	大さじ 1
	マヨネーズ	小さじ 2
	ケチャップ	小さじ 1
	マスタード	小さじ 1/2

〈作り方〉

- ミニトマトは半分、きゅうりは小口切りまたは乱切りにする。
- カットわかめは、水につけて戻し、水気を切る。サラダチキンは食べやすくほぐしておく。
- A を合わせて、ソースを作る。
- ①、②を器に盛り、③のソースをかける。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	76kcal	●たんぱく質	4.7g	●脂質	4.3g
●炭水化物	4.0g	●食塩相当量	0.6g		

Point!

ソースのヨーグルトは、牛乳でも代用できます。

汁物 豆苗と卵のスープ

材料 2 人分

焼き麩	小 10 個
豆苗	1/4 袋 (20g)
卵	1 個
水	300ml
顆粒中華だし	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
	水
ごま油	小さじ 1/2

〈作り方〉

- 焼き麩は水につけて、固くしぼる。豆苗は、3cm 位の長さに切る。卵は溶いておく。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら中華だし、豆苗を入れて中火で煮る。
- 豆苗がしんなりしたら、焼き麩を入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。溶いた卵をまわし入れ、仕上げにごま油を入れる。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	68kcal	●たんぱく質	4.0g	●脂質	3.9g
●炭水化物	4.1g	●食塩相当量	0.8g		

デザート 牛乳寒天

2 人分 90g (既製品)

1 人分の 栄養価

●エネルギー	27kcal	●たんぱく質	0.5g	●脂質	0.5g
●炭水化物	5.2g	●食塩相当量	0g		

主食 ごはん

1 人分 茶わん1杯 (180g)

1 人分の 栄養価

●エネルギー	281kcal	●たんぱく質	3.6g	●脂質	0.4g
●炭水化物	62.3g	●食塩相当量	0g		