

7月

暑い季節にこそ、食べたい献立

魚料理

副菜

きゅうりのマリネ

旬の青魚を使って

主菜

いわしのトマト&チーズ焼き

主食

ごはん

冷やしても美味しい

副菜

たっぷり夏野菜のラタトゥーユ



暑さで食欲が落ちやすい時期です。
酸味を効かせたり、料理を冷たくして食べやすくしましょう。



健康ポイント

- 減塩** 野菜は火を通して食べると旨味がアップし、塩分控えめでも美味しく味わえます。
- 野菜摂取** 汗をかく季節は、水分の多い夏野菜を食べましょう。

- 旬の美味しい食材 味も、大きさも、いろいろな種類のトマトが出回る時期です。(トマト) トマトの旨味成分は火を通すと更にアップします。
- お弁当のおかずにもなります 煮つめて水分を減らすことで、お弁当のおかずにもなります。(たっぷり夏野菜のラタトゥーユ)
- 幼児も食べやすく いわし缶詰を使うと、骨も気にせず食べられます。下味もいりません。(いわしのトマト&チーズ焼き)
- 環境や食文化を守りましょう 近海でとれる魚を使用することは、国産国産につながります。

1人分の栄養価

エネルギー	681kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	21.8g
炭水化物	86.1g
食塩相当量	2.7g

野菜量：377g
(きのこ・海藻を含む)



各月のレシピは
こちらから

主菜 いわしのトマト&チーズ焼き

材料 2人分

いわし (開いたもの)	4 枚 (1 枚 40g)	
A	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1	
トマト	中 1/2 個 (100g)	
ピーマン	小 1/2 個 (20g)	
油	大さじ 1	
とろけるチーズ	大さじ 4 (40g)	
リーフレタス	2 枚 (20g)	

〈作り方〉

- ① いわしは A で下味をつけ、しばらくおいたら小麦粉をまぶしておく。トマトは細かく刻んでおく。ピーマンは輪切りにしておく。
- ② フライパンに油を入れ、①の魚の身を下にして並べ、ふたをして約 2 分、中火で蒸し焼きにする。
- ③ ②の魚を裏返して、魚の上にトマト、ピーマン、チーズの順にのせてふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
- ④ チーズが溶けたら、リーフレタスを盛りつけた皿に盛る。

1人分の 栄養価

●エネルギー	256kcal	●たんぱく質	20.1g	●脂質	14.4g
●炭水化物	10.1g	●食塩相当量	1.1g		

副菜 たっぷり夏野菜のラタトゥーユ

材料 2人分

トマト	1 個 (200g)
なす	1 本 (80g)
ズッキーニ	1/2 本 (80g)
黄色パプリカ	中 1/3 個 (50g)
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
ベーコン (ハーフ)	2 枚 (20g)
オリーブ油	小さじ 2
おろしにんにく	チューブで 3cm
固形コンソメ	1/2 個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① トマトは 2cm 位の角切りにする。
- ② なす、ズッキーニは半月切りまたは輪切り、黄色パプリカは半分切り短冊切りに、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、おろしにんにくと②を入れ炒める。野菜が柔らかくなったら①とコンソメを入れて、煮詰める。
- ④ 仕上げに塩、こしょうで味を整える。

Point!

夏野菜の水分を利用して煮込みます。
生のにんにくを使うと、香りがアップします。

1人分の 栄養価

●エネルギー	131kcal	●たんぱく質	3.2g	●脂質	7.0g
●炭水化物	11.5g	●食塩相当量	1.0g		

副菜 きゅうりのマリネ

材料 2人分

きゅうり	1 本 (100g)
青じそ	2 枚
青じそドレッシング	大さじ 1

〈作り方〉

- ① きゅうりは拍子木切りにする。青じそはせん切りにする。
- ② 青じそドレッシングを入れて混ぜ合わせ、約 10 分置く。

1人分の 栄養価

●エネルギー	13kcal	●たんぱく質	0.6g	●脂質	0g
●炭水化物	2.2g	●食塩相当量	0.6g		

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		