



★おすすめ献立★



★ししとう&チーズの豚肉しそ巻き 2人分

ししとう	8本
プロセスチーズ	2個
豚薄切り肉	8枚
大葉	8枚
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

1人分 約260kcal 塩分1.5g

作り方

- ① プロセスチーズは縦に4等分しておく。
- ② ししとうは縦に切り込みを入れ種を取り除き、間に①のチーズを挟む。
- ③ 豚肉の上に大葉をのせ、さらに②をのせ、端から巻く。巻けたら、塩こしょうを軽くふって、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに薄く油をひき、③を焼く。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、醤油・みりんをフライパンに回しいれ、全体に味を絡めて完成☆☆

しっかり味で、お弁当やおつまみに最適です。豚肉にはビタミンB1が含まれ、糖質の代謝を助けてくれます。夏バテで食欲の落ちる時期、ご飯のお供にいかがでしょうか(^^♪



★ナスの梅しそ和え 2人分

なす	1本	
梅干し	1個	
大葉	2枚	
※	みりん	小さじ1
	ポン酢	小さじ
	炒りごま	小さじ1

1人分 約30kcal 塩分0.6g

作り方

- ① なすはヘタを取って、ラップに包んで、電子レンジ600w 2分30秒加熱する。縦に8等分し4cm長さに切る。
- ② 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。大葉は千切りにする。
- ③ ボウルに梅干し、※を入れて良く混ぜ、①のナスと大葉も加え和える。冷蔵庫で冷やして完成！



レンジで蒸した鶏ささ身または、しらす等を入れると栄養価が上がります！大葉の香りには胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。

★南瓜&赤ピーマンのケーキ パウンド型1体分

南瓜	150g
赤ピーマン	1個(60g)
ホットケーキミックス	200g
シナモン	小さじ1
オリーブオイル	大さじ3
卵	2個
はちみつ(メープルシロップ)	大さじ2
牛乳	60cc

1個分 約150kcal 塩分0.3g



作り方

- ① 南瓜は小さめに切りレンジ(600w約4分)で柔らかくし、2/3はペースト状になるように潰し、残り1/3はサイコロ状に切る。赤ピーマンは種をとり、のぞきサイコロ状に切る。フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱しサッと炒める。
- ② ボールに卵とはちみつを入れ、混ぜ合わせ、オリーブオイル大さじ2を加え、さらに混ぜる。
- ③ ②の生地①のペースト状にした南瓜・炒めた赤ピーマンの2/3を入れ、混ぜる。混ぜたら、ホットケーキミックス・シナモンを入れ、さっくりと混ぜ合わせ、最後に牛乳を入れ混ぜる。
- ④ ③を型に流し、サイコロ状に切った南瓜、残りの赤ピーマンをトッピングし170度に予熱したオーブンで約40分焼き、完成☆☆



冷蔵庫に入れて保存し、早めに食べきましょう♪