

「野菜たっぷりバランスランチ」

- ・夏野菜のライスケーキサレ
- ・ トマトとワカメのごま酢和え
- ・ カボチャアーモンド

野菜量
150g

調理時間
20分



エネルギー 552kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.4g
炭水化物 86.8g 食塩相当量 2.4g

メニューのセールスポイント

～電子レンジを使って、簡単に自分風のランチが楽しめるメニューです！～
夏野菜や冷凍野菜、もちろん冷蔵庫に残っている野菜などを利用して
お好みの“ライスケーキサレ”を作ってみてください!!

材料・分量 (1人分)

★夏野菜のライスケーキサレ

オクラ	小4本(40g)
ミニトマト	5個(50g)
ごはん	100g
小麦粉	大さじ1
卵	1個
牛乳	大さじ3
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩・コショウ	少々
ケチャップ	適量

★トマトとわかめのごま酢和え

ミニトマト	3個(30g)
ワカメ(もどし)	15g
豆腐	70g
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	少々

★カボチャアーモンド

冷凍カボチャ	1かけ(30g)
ヨーグルト	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
アーモンド	3粒

作り方

★夏野菜のライスケーキサレ

- ①オクラはヘタを落とし、薄切りに、ミニトマトは4等分に切ります。
- ②耐熱容器(四角の容器)にケチャップ以外の材料を入れ、よくかき混ぜます。
- ③電子レンジ 600Wで 3分半～4分加熱します。
(容器の種類・大きさにより違います。シリコン容器は短めの時間で 加熱できます。)
- ④少し冷まし、容器から出して食べやすい大きさに切り、ケチャップを添えます。

★トマトとワカメのごま酢和え

- ①ミニトマトは半分、ワカメは食べやすい大きさに、豆腐は小さめのサイコロに切ります。
- ②ボウルにミニトマト・ワカメ・豆腐を入れ、ごま油を回し入れ和えます。
- ③酢・しょうゆ・砂糖を加えサッと混ぜます。

★カボチャアーモンド

- ①冷凍カボチャを電子レンジ 600Wで 1分加熱します。アーモンドを細かくきざみます。
- ②ボウルにカボチャ・ヨーグルト・砂糖・アーモンドを混ぜ合わせます。

* 盛り付けた後、上に刻んだアーモンドを添えてもよいでしょう。

メニュー

提 供 公益社団法人東京都栄養士会 地域活動事業部