

本日の試食（材料は2人分）（栄養価は1人分あたり）

<夏野菜の肉巻>

エネルギー155kcal たんぱく質7.5g 塩分0.7g

<材料>

ズッキーニ	1/2本
パプリカ（赤）	1/2個
パプリカ（黄）	1/2個
豚ローススライス	12枚
こしょう	少々
バター	10g
減塩しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2

<作り方>

- ①ズッキーニはへたを切り、長さを半分に切り、4等分に切る。パプリカ5mm幅に切る。
- ②豚肉を広げ、こしょうを振る。ズッキーニ、パプリカを巻く。
- ③フライパンにバターを溶かし、②の巻き終わりをしたにして並べる。ときどき転がしながら焼き、全体に焼き色がついたら、酒を加えてふたをする。弱火にして3～4分蒸し焼きにし、汁気がなくなったら、しょうゆを加えて全体にからませる。
- ④お皿に盛りつけて完成！



本日の試食（材料は2人分）（栄養価は1人分あたり）

<春雨の中華風サラダ>

エネルギー161kcal たんぱく質2.4g 塩分0.7g

<材料>

春雨 30g

ハム 2枚

きゅうり 1/2本

にんじん 1/4本

【調味料】

砂糖 大さじ1

酢 大さじ1

減塩しょうゆ 大さじ1

ごま油 大さじ1/2

いりごま 小1

<作り方>

- ①春雨はゆでて水気をきる。長い場合は切る。
- ②ハム、きゅうり、にんじんは干切りにする。にんじんはさっとゆでる。
- ③ボウルに調味料を合わせ、ゆでた春雨、にんじん、きゅうり、ハムを加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、いりごまを振りかけたら完成！

