夏の洋風献立

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

夏野菜ラタトゥイユとはものソテー

材料（2人分）

- はも（骨切り済）…120ｇ
- オリーブオイル…小さじ2
- なす…1本
- ズッキーニ…1/2本
- トマト…1個
- ピーマン…1個
- 塩…2つまみ
- こしょう…2ふり
- 水…200cc
- パセリ…適量

作り方

① なす、ズッキーニ、トマト、ピーマンはヘタを切り落とし、1cm角に切る。なすは水にさらしておく。
② 鍋に①と水と塩、こしょうを入れて煮る。トマトは潰しながら水気がなくなるまで煮る。
③ はもはオリーブオイルで皮面から焼く。
④ ②の上に③をのせ、パセリを振りかける。

モロヘイヤときゅうりの塩昆布和え

材料（2人分）

- モロヘイヤ…30g
- きゅうり…1/2本
- 酢…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 塩昆布…6ｇ

作り方

① 茎を取り除いたモロヘイヤを、塩(分量外）を少々加えたたっぷりの熱湯の中に入れ、数秒して色が鮮やかになったら、すぐにザルにあげて氷水にさらす。よく水切りした後、2cm幅に切る。
② きゅうりは輪切りする。
③ 酢と砂糖を混ぜて、①と②を入れて混ぜる。
④ 最後に塩昆布をあえる。

レタスのサラダ

材料（2人分）

- レタス…2枚
- 黄パプリカ…1/4個
- 赤パプリカ…1/4個
- フレンチドレッシング
  …大さじ2

作り方

① レタスは一口大にちぎり、水にさらしてざるにあげる。パプリカはあぶって冷水に浸け、皮をむく。ヘタと種を取り除いて横に半分に切り、0.5cm幅の千切りにする。
② レタスの上にパプリカをのせ、上からドレッシングをかける。

セロリのコンソメスープ

材料（2人分）

・セロリ…1/2本
・たまねぎ…1/10個
・ベーコン…1枚
・顆粒コンソメ…小さじ1
・水…240cc
・ブラックペッパー…適量

作り方

① セロリはスジをとり千切りにする。たまねぎは薄切りにする。ベーコンは0.5cm幅に切る。
② 鍋に①と水とコンソメを入れひと煮立ちさせる。
③ 器に盛り、ブラックペッパーをかける。

栄養成分（1食分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…529kcal　たんぱく質…20.3g　脂質…15.6g　炭水化物…70.9g（食物繊維…7.4g）
食塩相当量…2.8g

2023.07