

トマトご飯
味噌炒め
タコの酢の物



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
614	21.6	328	269	701	1.9

調理時間：60分 材料費：256円

トマトは夏野菜であり、疲労回復や生活習慣病予防などに効果があります。サラダやスープで食べるのではなく、ご飯と炊くことで一風変わった仕上がりになりました。バター風味をきかせることで、トマトが苦手な人でも食べられるように工夫しました。茄子を使い、夏バテ予防のために豚肉も加え味噌炒めをしました。また、食塩を減らし、食欲を促すために、酢の物を作りました。

作成者：川瀬綾乃、榊原加純、玉置彩乃、中尾早希

トマトご飯

●材料・分量／1人分

精白米 ……	80g	食塩 ……	0.5g
鶏がらスープの素	1.2g	こしょう ……	0.1g
水 ……	110g	さやいんげん…	10g
トマト ……	40g		
バター ……	10g		



●作り方

- 1鶏がらスープの素を水に溶かす。
- 2米を洗う。トマトはヘタを取っておく。
- 3洗米した米、バター、塩、こしょう、トマトに1のスープを加え、炊飯器で炊く。
- 4さやいんげんは筋を取り、さっとゆで、ななめ切りにする。
- 5炊き上がったら、ゆでたさやいんげんをのせる。

●材料・分量／1人分

豚ロース……	50g	ごま油 ……	3g
なす ……	50g	●調味料 (a)	
ピーマン……	10g	味噌 ……	7g
黄ピーマン…	10g	砂糖 ……	2g
赤ピーマン…	3g	酒 ……	5g

味噌炒め



●作り方

- 1豚ロースを3cm位に、茄子を拍子切り、ピーマンを短冊切りにする。
- 2熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、火が通ったら残りの材料を加え、炒める。
- 3調味料 (a) を合わせたものを加えて味付けをする。

タコの酢の物



●材料・分量／1人分

きゅうり ……	20g	酢 ……	6g
乾燥わかめ ……	2g	砂糖 ……	3g
タコ (ゆで) ……	15g		

●作り方

- 1乾燥わかめを水でもどす。
- 2タコを食べやすい大きさに切る。
- 3きゅうりを輪切りにする。
- 4酢と砂糖を合わせたものと和える。