

ねばねばで夏バテ予防！お手軽メニュー

ねばねば豆腐丼 (1人分 514kcal 食塩量 2.2g)



材料 (小学校高学年1人分) **下ごしらえ**

ごはん **200g** **冷ごはんなら温める**

豆腐 **ミニ豆腐 2/3丁** **水気をきり、食べやすい大きさに切る**

納豆 **1パック** **付属の納豆のたれを加え良く混ぜる**

オクラ **3本** **さっと湯通し、小口切り**

ミニトマト **2～3個** **洗ってへたを取り食べやすい大きさに切る**

しらす干し 二つまみ (10g) **さっと熱湯をかけて水切り**

きざみのり **二つまみ**

しょうゆ **小さじ1杯半**

豆腐は「絹ごし」、「木綿」
どちらでもおいしくいただ
けます。

作り方

- 1 温かいごはんには豆腐、オクラ、納豆を盛り付ける。
- 2 さらに、きざみのり、ミニトマト、しらす干しをトッピング。
- 3 しょうゆを全体に回しかけ、出来上がり！



ビタミンB₁リッチな豚肉で、いつものそうめんにとひと工夫！

ぶっかけそうめん (1人分 595kcal 食塩量 3.6g)



材料 (小学校高学年 1人分)

下ごしらえ

そうめん 乾 80g (茹で 230g)

茹でて、水にさらして水気をきる

豚ももスライス 80g

食べやすい大きさに切る

にんじん 1/5 本

斜め薄切りにする

さやいんげん 2 本

斜め切りにする

キャベツ 1 枚

短冊切りにする

しめじ 30g

いしづきを落としておく

ねぎ 4cm 位

斜め切りにする

サラダ油 小さじ 1

だし汁 1 カップ (200ml)

市販のめんつゆを使えばさらに簡単!!

しょうゆ 大さじ 1

つゆは具材を炒めた後に加え、ひと煮立ちさせます。

みりん 大さじ 1

作り方

- 1 フライパンに油をひき、豚肉と野菜、しめじを炒める。
- 2 具材に火が通ったら、だし汁を加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 しょうゆ、みりんを加え、味付けをする。
- 4 器にそうめんを盛り付け、その上に具材とつゆをかけて出来上がり！

