

# 「野菜たっぷりバランスランチ」

野菜量  
**150g**

- ・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

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・大きさにより異なります。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