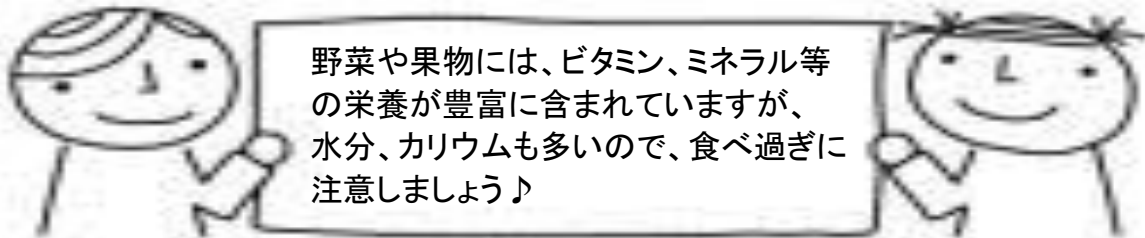
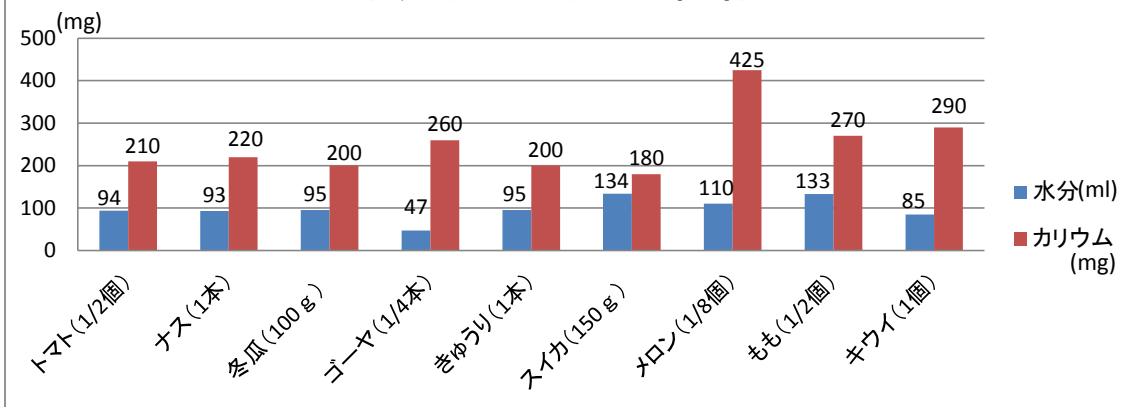


♪ テーマ 夏野菜&果物のカリウム含有量



水分及びカリウム含有量



野菜の選び方

トマト

- ♪ 色むらがなく、真っ赤で、艶と張りがある。
- ♪ ヘタの緑色が濃く、枯れていない。
- ♪ ずっしりと重い。

ナス

- ♪ ヘタの切り口が新しく、ガクの部分についているトゲが鋭くとがっていない
- ♪ 色が濃く、傷がなく、艶と張りがある。
- ♪ 持ってずっしりと重い。(水分が多い為)

ゴーヤ

- ♪ 鮮やかで濃い緑色で、ずっしりと重い。
 - ♪ 表面のイボが固く張りがあり、傷がない。
- ※新鮮なもの程、苦味も強い。

夏野菜を使ったメニュー



セタそうめん (ごまだれつけ麺)

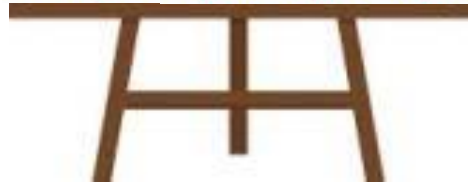
エネルギー:527kca
たんぱく質:21.2g
塩分:2.2g
カリウム:216mg

●材料(1人前)

- ・そうめん 2束
- ・エビ 3尾
- ・茹で卵(うずら) 2個
- ・オクラ 1本
- ・ミニトマト

<ごまだれ>

- ┌ 練り胡麻(白) 20g
- ├ 水 75cc
- └ めんつゆ 75cc



●作り方

- ① たっぷりのお湯で素麺を茹でる。エビは背ワタを取り、サッと茹でる。うずらの卵も茹で、2等分にする。オクラはサッと茹でる。ミニトマトは2等分する。
- ② ゴマダレは全て合わせておく。
- ④ お皿に色よく盛付けておく。



ササミの 辛子酢和え

エネルギー:74kcal
たんぱく質:5.4g
塩分:0.6g
カリウム:191mg

●材料(1人前)

- ・レンコン(水煮) 20g
- ・きゅうり 20g
- ・ささみ 20g
- ┌ ごま油 小さじ1弱
- ├ 練り辛子 小さじ1/2
- ├ しょうゆ 小さじ1/2
- ├ 酢 小さじ1
- └ だし汁 小さじ1

●作り方

- ① きゅうりは小さ目の乱切りにする。
- ② レンコンは薄くスライスする。
- ③ ささみはサッとゆで粗くほぐす。
- ④ ①～③を合わせた調味料で和える

