

2026 年 8 月の献立



彩りカクテルサラダ

材料（2人分）

リーフレタス	10g
きゅうり	60g
トマト	60g
レモン	10g
レモン果汁	4g（小さじ1弱）
濃口しょうゆ	6g（小さじ1）

【作り方】

- 1 きゅうりとトマトは1cm角に切る。
- 2 レモンは塩で揉み洗いをし、輪切りにした後、房ごとに切り分ける。
- 3 ドレッシングを混ぜ合わせて、①に和える。
- 4 レタスを皿に敷き、その上に③を盛り付ける。トッピングに②のレモンを乗せて完成。

夏野菜たっぷりスープカレー

材料（2人分）

手羽元	120g(4 本)
食塩	1g(小さじ 1/6)
こしょう	0.02g(少々)
なす	80g
ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
にがうり	40g
にんにく	2g
しょうが	2g
玉ねぎ	60g
油	3g(小さじ 1/2 強)
トマト缶	100g
水	300g
顆粒コンソメ	1g
カレールウ	24g

【作り方】

- 1 手羽元は食塩とこしょうで下味をつける。
- 2 なすは縦に 2 等分にし、切り口を下にして 1 cm 間隔に格子状の切り込みを入れる。ピーマンとパプリカは大きめのくし切りに、にがうりは種を抜いて、半月切りにする。
- 3 フライパンに半量の油を熱し、手羽元を焼き付け、いったん取り出す。
- 4 にんにく、生姜、たまねぎを入れてよく炒め、手羽元を戻して、トマト缶、水、顆粒コンソメを加え、弱火～中火で約 30 分間煮込む。
- 5 ②は別のフライパンに残りの油を熱し、表面を焼き付ける。
- 6 十分に煮込んだら、いったん火を止めて、ルウを加えてよく混ぜ、更に弱火で 5 分ほど煮込む。
- 7 ごはんは別皿に型抜きし、スープカレーは手羽元と野菜を彩りよく盛り付けて完成。



しらたきごはん

材料（2人分）

精白米	100g
しらたき	60g

【作り方】

- 1 しらたきは、刻んで沸騰したお湯で茹でる。ざるにあげて水をきり、フライパンで炒る。
- 2 精白米を洗米し、30 分以上浸水した後、しらたきを加えて1.5 倍の水で炊飯する。



マンゴーラッシー

材料（2人分）

無脂肪無糖ヨーグルト	80g
低脂肪牛乳	80g
マンゴー	80g

【作り方】

- 1 材料を全てミキサーに入れて、よく攪拌したら、完成。