



8月

暑い夏でもササッと美味しい

時短レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 430kcal

塩分 2.0g



お手軽!

ピーマンのツナの和え

ぶっかけネバネバそば

レタスのレンジ蒸し

塩昆布おかか

〈食事のポイント〉

今回は夏の暑い時期に台所のコンロの前につきっきりで調理する時間を短縮できたらと思い、電子レンジも使用しています。電子レンジを活用することで、短時間で食材に火が通るうえに、レンジでチンしている間にコンロで別の料理に取りかかれるので、全体的な調理時間の短縮につながります。

食欲の落ちる時期でもツルツル入る、ネバネバそばを食べて暑い時期を乗り越えましょう。

