



～季節の食材を使ったヘルシー料理で



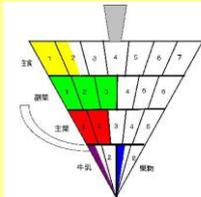
夏バテ解消～

本日のメニュー

- ・ 雑穀米入りご飯
- ・ 切干大根のみそ汁
- ・ レンコンとひじきのヘルシーサラダ
- ・ ナスの豚肉巻き
- ・ オレンジヨーグルトゼリー

(1人分)

カロリー	脂質	塩分
636kcal	13.4g	3.0g



雑穀米入りご飯 主食 1.5つ

カロリー	脂質	塩分
285kcal	0.7g	—



★材料★ (2人分)

米 1カップ
雑穀米 大さじ1

切干大根のみそ汁 副菜 1つ

カロリー	脂質	塩分
50kcal	1.0g	1.3g



★材料★ (2人分)

切干大根	5g	水 400cc
さつまいも	50g	
小松菜	1～2株	
長葱	長さ5cm分	
		出し昆布 長さ3cm分
		味噌 大さじ1強
		かつお節 1袋(3g)

■作り方

- ①切干大根はハサミで3cm位の長さに切り、水で洗ってざるにあげておく。
- ②サツマイモは厚さ1cmの半月またはいちょう切り、小松菜はざく切り、長葱は小口切りにする。
- ③鍋に水とサツマイモと1を入れ火にかけて、出し昆布をハサミで切りながら入れる。
- ④沸騰したら弱火にし、サツマイモと切干大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤小松菜と長葱を加えてひと煮立ちさせ、味噌を溶き入れてから鰹節を加え、再度ひと煮立ちしたら火を止める。

レンコンとひじきのヘルシーサラダ 副菜1つ

カロリー	脂質	塩分
43kcal	0.9g	0.5g



★材料★ (2人分)

レンコン	70g	しょう油	大さじ1/2
芽ひじき(乾)	5g	砂糖	小さじ1
きゅうり	小1本	酢	大さじ1/2
かつお節	1袋(3g)	すりごま	大さじ1/2

■ 作り方

- ①レンコンは厚さ2ミリの半月又はいちょう切りにして水にさらし、ひじきは水で戻しておく。
- ②鍋に湯を沸かし、レンコンをさっと茹で(30秒から1分位)、ざるにあげて冷ましておく。
- ③同じ湯でひじきを1分位茹で、ざるにあげて冷ましておく。
- ④きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ⑤2から4までの材料をすべてボールに入れてかつお節を混ぜる。
- ⑥カッコ内の調味料を全部混ぜ、5にかけて混ぜ合わせる

ナスの豚肉巻き 主菜2つ+副菜1つ

カロリー	脂質	塩分
200kcal	9.7g	1.2g



★材料★ (2人分)

豚薄切り肉	100g	しょう油 大さじ3/4 日本酒 大さじ1/2 みりん 大さじ1 豆板醤 適宜
ナス	1本	
日本酒	大さじ1/2	
サラダ油	小さじ1/2	
サラダ菜	4枚	
プチトマト	4個	

■ 作り方

- ①ナスはへたをとり、縦に厚さ3ミリに切ってから塩水に5分つけてアク抜きをする。
- ②豚肉を広げ、水分をふき取ったナスをのせる。この時巻き終わりになるほうの肉が4cmくらい長くなるようにし、端からしっかり巻いていく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ロールの巻き終わりを下にして焼き、転がしながら全体を焼く。肉の色が変わったら日本酒を入れてふたをして蒸し焼きにする。
- ④3にカッコ内の調味料を入れ、転がしながらタレを絡めるように焼いていき、タレにとろみが出てきたら出来上がり。
- ⑤サラダ菜を敷いたお皿に盛りつけてプチトマトを飾る。

オレンジヨーグルトゼリー 乳製品 0.5 つ + 果物 0.5 つ

カロリー	脂質	塩分
58kcal	1.1g	—



★材料★ (2人分)

オレンジジュース (果汁100%のもの)	70ml	ゼラチン 5g 水 大さじ2
プレーンヨーグルト	70ml	
砂糖	大さじ1弱	

■作り方

- ①ゼラチンは大さじ4の水に振り入れてふやかしておく。
- ②鍋にオレンジジュースと砂糖を入れて火にかけ、泡だて器で混ぜながら砂糖を溶かす。沸騰前に必ず火を止め、ゼラチンを入れてしっかり溶かす。
- ③あらかじめ泡だて器で滑らかにしておいたヨーグルトを加え、よく混ぜる。
- ④器に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

材料はすべて
2人分です

