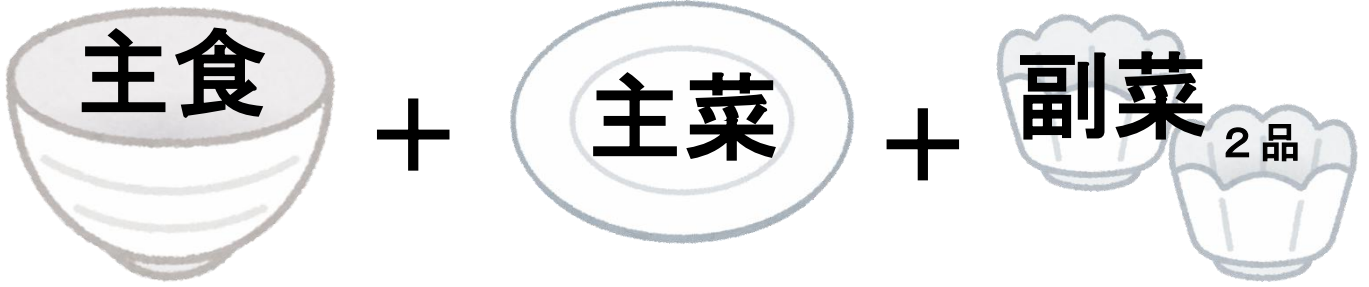




R7夏季栄養健康教室

主食・主菜・副菜をそろえて
～バランスのよい食事を～



100g～150gを
目安に調整

元気に体を動かす「エネルギー源」
として欠かせない。不足もとりすぎ
もNG。

肉か魚か卵か大豆製品を
主材料にしたおかず

筋肉や血を作る材料「たんぱく質源」と
なるおかず。なるべく脂肪の少ない部
位を選び、野菜で増量する。

野菜・きのこ・海藻などを
主材料にしたおかずや汁物

小さいおかずや汁物には、ビタミン
やミネラル、食物繊維がとれて低カ
ロリーの食材を活用するのがコツ。

メニュー

- ・ほうれん草とサバ缶のカレー
- ・ズッキーニの香味漬け
- ・オクラとえのきの和え物
- ・冷凍フルーツ時短ソルベ

(1人あたり)

- ・熱量 538kcal
- ・たんぱく質 18.8g
- ・脂質 12.0g
- ・食物繊維 10.1g
- ・野菜量 150g
- ・塩分 2.7g

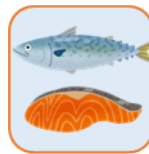
・トマト、オクラ、えのき、ズッキーニは体に熱がこもる
「ほてり」の解消におすすめの野菜です。

・夏場は食欲不振になりやすい季節です。みょうが、青じその香
りが、食欲を増進させます。

主食

+

主菜



ほうれん草とサバ缶のドライカレー

1人分 / 422 kcal、たんぱく質 14.6g、食塩 1.4g

材料 (3人分)

ごはん…1人あたり100g～150g

サバの水煮缶…1缶

ほうれん草…1/2束

玉ねぎ…1/2個

しょうが…1片

カットトマト缶 …160g

トマトケチャップ…小さじ4

カレールー…1片

こめ油…小さじ2



(作り方)

- ①しょうが、玉ねぎをみじん切りにする。ほうれん草は1～2分ゆで水気を切り、みじん切りにする。
- ②フライパンを中火に熱し、しょうが、玉ねぎを炒める。
- ③火が通ったらサバの水煮缶、カットトマト缶、トマトケチャップ、カレールーを入れ、焦がさないようにかき混ぜながら10分ほど煮る。
- ④最後にほうれん草を加え、さっと煮る。

副菜



ズッキーニの香味漬け

1人分 / 8 kcal、たんぱく質 0.6g、食塩 0.3g

材料 (5人分)

- ・ズッキーニ…1本
- ・みょうが…1個
- ・青しそ…2枚
- ・塩…小さじ1/3
- ・レモン果汁…小さじ1



(作り方)

- ①ズッキーニの厚さ2～3mmの薄切りにする。みょうがは千切りにし、水にさらす。しょうがは皮をおき、千切りにする。青しそは千切りにする。
- ②ポリ袋にズッキーニ、水気を切ったみょうが、しょうが、塩を入れ、よくもみ、袋の上に重しをのせ、20分置く。20分したら、ポリ袋の外側からよくしぼり、でてきた水分は捨てる。レモン果汁を加え混ぜる。
- ③器に②を盛り、青しそをのせる。

副菜

オクラとえのきの和え物



1人分 / 18kcal、たんぱく質 1.5g、食塩 0.5g

材料 (2人分)

- ・オクラ…4～6本 (60g)
- ・えのき…1/4袋 (50g)
- A {
 - ・減塩しょうゆ…小さじ1/3 (2g)
 - ・顆粒鶏がらスープの素…小さじ1/4



(作り方)

- ①オクラはがくをぐるりとむき、斜め3等分に切る。えのきは石づきを除き、長さを半分に切ってほぐす。
- ②耐熱ボウルにオクラ、えのきの順に重ね入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。Aを加えてあえる。

デザート

冷凍フルーツで時短ソルベ



1人分 / 71kcal、たんぱく質 1.2g、食塩 0.0g

材料 (2人分)

- ・冷凍ブルーベリー…50g
- ・冷凍ハスカップ…50g
- ・プレーンヨーグルト…50g
- ・はちみつ…大さじ1



(作り方)

- ①冷凍ブルーベリー、ハスカップ、ヨーグルト、はちみつをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す。
 - ②器に盛り付けて完成。
- ※溶けやすいので手早く行いましょう！作ってから少し冷やすと固まりやすいです！

主食

+

主菜



韓国風豆乳そうめん

1人分 / 473 kcal、たんぱく質 22.9g、食塩 1.8g

材料 (2人分)

- そうめん…2束
- 豚しゃぶ肉…80g
- えのき…1/2袋 (100g)
- 黄パプリカ…1/2個
- きゅうり…1/2本
- ごま油 …小さじ2
- 一味唐辛子…少々
- 塩…小さじ1/6
- 豆乳…250ml
- すりごま…大さじ1
- 減塩しょうゆ…大さじ1+小さじ1 (24g)



(作り方)

- ①鍋に湯を沸かしておく。
- ②豆乳、すりごま、濃口しょうゆをボウルに入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③きゅうりは千切り、パプリカは横に1cm幅に切る。えのきたけは石づきを取り、手でほぐす。
- ④別のボウルにごま油、一味唐辛子、塩を入れ、きゅうり、パプリカを加えて和える。
- ⑤①の鍋にそうめんを入れて袋の表示時間通りにゆで、ゆであがりの30秒前に、えのきたけを加える。
- ⑥⑤をざるにあげて流水でしめ、水気をよくきる。
- ⑦器に⑥、④を盛り、②をかけて完成。

副菜



トマトと青じその黒酢かけ

1人分 / 17 kcal、たんぱく質 0.6g、食塩 0.0g

材料 (2人分)

- ・トマト…1個
- ・青じそ…3枚
- ・黒酢…大さじ1



(作り方)

- ①トマトはヘタを切り除き、一口大に切る。青じそは2cm角くらいにちぎる。
- ②①を合わせて器に盛り、黒酢をかける。

副菜

ピーマンとじゃがいものかつお和え



1人分 / 83kcal、たんぱく質 2.5g、食塩 0.3g

材料（2人分）

- ・じゃがいも…1個
- ・ピーマン…1個
- ・かつお節…2g
- ・みりん…小さじ2（12g）
- ・減塩しょうゆ…小さじ1（6g）



（作り方）

- ①じゃがいもは2cm角くらいの大きさ、ピーマンは縦に半分に切り、横にして1cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルにじゃがいも、ピーマンを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで3～4分加熱する。
- ③一度取り出し、余分な水気をペーパータオルで拭き取ります。みりんを回しかけ、ラップをせずに電子レンジで2分加熱する

デザート

白玉フルーツポンチ



1人分 / 83kcal、たんぱく質 1.2g、食塩 0.0g

材料（2人分）

- ・白玉粉…20g
- ・水…20ml
- ・キウイフルーツ…1個
- ・オレンジ…1/4個
- ・冷凍ブルーベリー…少々
- ・サイダー…80ml



（作り方）

- ①ボウルに白玉粉と水を入れ、よく練る。耳たぶくらいの固さに調整し、直径1.5cmくらいのボールに丸め、平らにつぶす。
- ②沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら水にとり、ぬめりをとる。
- ③キウイフルーツは1cm幅の半月切りにする。オレンジは皮に沿うように包丁を入れ、果肉を切り離す。白い部分を切り落とす。
- ④器に白玉、キウイ、オレンジ、ブルーベリーを盛り付け、サイダーをかけて完成。