



メニュー



栄養と健康 【旬の野菜を食べて元気になろう！！】

旬の野菜には、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が含まれています。夏に収穫できる代表的な野菜の「トマト」、「ナス」、「ピーマン」などは表面の色が鮮やかなものが多く、紫外線によるダメージをはねのけてくれる栄養素が含まれています。夏野菜の働きを利用して、夏の暑さや紫外線に負けない体をつくりましょう！



★厚揚げの南蛮漬け

【材料: 4人分】

厚揚げ(絹)	300g
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
ピーマン	1個
A ポン酢	大さじ3
A みりん	大さじ3
A 輪切り唐がらし	1本分
A 水	大さじ3
ごま油	大さじ1/2

カロリー 177 kcal 塩分 1.1g

- 厚揚げは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500w)で1分程加熱する。
- フライパンに厚揚げを入れ、焼き色がつくまで焼いたら、②の調味液に加える。
- フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加え、しんなりしてきたら火を止め、調味液に加えて全体を混ぜ合わせる。 ※冷やして食べると、味がしみ込んで美味しいです。



★切り干し大根のナムル

【材料: 4人分】

切り干し大根	20g
小ねぎ	2本
A 炒り白ごま	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/2
A ごま油	小さじ2

カロリー 45 kcal 塩分 0.7g

- 【作り方】
- 切り干し大根は2~3回水洗いをし、水に15分程浸けて戻したら、水気を切り、食べやすい大きさに切る。小ねぎは1cm幅の小口切りにする。
 - ボウルに①の切り干し大根と小ねぎ、Aを加え、混ぜ合わせる。



★ピリ辛豆乳冷汁

【材料: 4人分】

ツナ水煮缶(1缶70g)	2缶
トマト	1個
みょうが	1個
大葉	3枚
きゅうり	1/2本
うま味調味料	3ふり
A 無調整豆乳	400ml
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
A 鶏がらスープの素	小さじ1
A ラー油	小さじ1/2

カロリー 115 kcal 塩分 1.2g

※ご飯110g(185kcal)を含む。

- 【作り方】
- トマトは一口大に切り、みょうがは小口切り、大葉は千切りにする。きゅうりは小口切りにし、うま味調味料をふりかけて揉み、汁気がでたら捨てる。
 - ボウルにAを混ぜ合わせ、ツナ缶を汁ごと加え、冷蔵庫で冷やす。
 - 食べる前に、②にトマト、みょうが、きゅうり、大葉を加え、ひと混ぜする。

ごはんを入れても美味しいです♪



※1食当たりの食材費 ¥270

合計カロリー 522 kcal 塩分 3.0g タンパク質量 22.6g

公益財団法人 味の素ファンデーション

