



メニュー



栄養と健康 【バランスよく食べて、夏バテしない体をつくろう！！】

暑い日が続くと、そうめんなど冷たくさっぱりとした炭水化物だけのメニューになり、栄養不足に陥りがちです。不足しやすい**タンパク質**をはじめ、汗をたくさんかくと失われる**ビタミン**や**ミネラル**は意識的に摂取して、バランスの良い食事を心がけましょう。

★夏バテ予防におすすめの食材★

豚肉、レバー、かつお、まぐろ、うなぎ。
ピーマン、トマト、かぼちゃなどの夏野菜。



★みょうがごはん

【材料:4人分】

みょうが	2個
大葉	3枚
A 酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/4
ご飯	1.3合分
カロリー	191kcal 塩分 0.4g

【作り方】

- ①大葉は千切り、みょうがはたて半分に切り斜め千切りにする。
- ②ボウルにAの調味料を合わせ、みょうがを加えて混ぜる。
- ③温かいご飯に②を回しかけて切るように混ぜ、器に盛り付け上に大葉をのせる。



★鶏肉となすのねぎしょうゆだれ

【材料:4人分】

鶏もも肉	300g
A しょうゆ	小さじ1/2
A 酒	大さじ1
A おろししょうが	2cm
A おろしにんにく	2cm
片栗粉	大さじ3
なす(1本100g)	1本
長ねぎ	1/4本
B しょうゆ	大さじ1
B 酢	大さじ1
B みりん	大さじ1
B 砂糖	大さじ1/2
サラダ油	※各大さじ1
カロリー	207kcal 塩分 1.0g

【作り方】

- ①ボウルにAを混ぜ合わせる。
鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aに加え10分程浸ける。
- ②別のボウルにBを合わせる。みじん切りにした長ねぎを加えねぎしょうゆだれをつくる。
- ③なすはヘタを切って1cm厚さの輪切りにし(大きいなすは半月切り。)フライパンに入れ、油(※大さじ1)を絡めて火をつける。焼き色がつくまで焼き、取り出して②の調味液につける。
- ④①のボウルに片栗粉をふり入れ、鶏肉に絡める。
- ⑤フライパンにサラダ油(※大さじ1)を熱し、鶏肉を皮目から並べフタをする。こんがり焼き色がつくまで中火で焼き、裏返したらフタをせずに焼き色がつくまで焼き、鶏肉に火を通す。
なすの入った③に加えて、全体に調味液を絡める。



★じゃがいもとピーマンのナムル

【材料:4人分】

じゃがいも(1個100g)	2個
ピーマン	2個
ハム(1枚10g)	2枚
A ごま油	小さじ2
A「丸鶏がらスープ」	大さじ1/2
カロリー	80kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき千切り、ピーマンはタテ半分に切ってヘタと種を取り、細切りにする。ハムは5mm幅の千切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、じゃがいもとピーマンを30秒程ゆで、水気をきる。ボウルにハム、Aを加えて混ぜ合わせる。



合計カロリー478kcal 塩分2.2g タンパク質量 20.1g

公益財団法人 味の素ファンデーション