



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。

にんにくやねぎなどの香味野菜、柑橘系の果物、香辛料やお酢などの調味料。



★夏野菜とひき肉のトマトカレー

【材料: 4人分】

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
なす	1本
ピーマン	1個
しょうが	1/2個
トマトカット缶	1缶(400g)
カレールウ	60g
Aすりおろしにんにく	小さじ1
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
A 中濃ソース	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
ご飯	1.5合分

カロリー 416kcal 塩分2.1g

【作り方】

- ①玉ねぎ、しょうがは粗くみじん切り、なすとピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンに油をひき玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらひき肉、しょうがを入れる。ひき肉の色が変わってきたら、ピーマンとなすを加え、軽く炒める。
- ③②にトマトカット缶とAを加えて全体を混ぜる。煮立ったら弱火にし、カレールウを割り入れて溶かし、5分程煮る。
- ④ご飯を盛り付け、上にカレーをのせる。



★青じそ香るノンオイルサラダ

【材料: 4人分】

青じそ	5枚
レタス	1/2玉
トマト	1個
A 酢	大さじ2
A みりん	大さじ2
A コンソメ(顆粒)	小さじ1

カロリー 39kcal 塩分0.4g

【作り方】

- ①耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500w)で1分程加熱し、よく冷ます。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは一口大に切る。青じそはみじん切りにする。
- ③①に青じそを加え混ぜ合わせたら、レタスとトマトを加えて、全体によく絡める。



★にんじんヨーグルト

にんじん	1/2本(150g)
A 砂糖	大さじ2
A 水	50cc
A レモン汁	小さじ2
プレーンヨーグルト	300g

カロリー 75kcal 塩分0.1g

【作り方】

- ①にんじんはよく洗い、皮ごとすりおろす。
- ②小鍋に①とAを入れ、30秒程中火で炒めて冷ます。
- ③ヨーグルトを器に盛り付け、上に②をかける。



※食材費1食当たり ￥298

合計カロリー530kcal 塩分2.6g たんぱく質 17.0g

公益財団法人 味の素ファンデーション

