



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

