



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も多く、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！



★とうもろこしご飯

とうもろこしの甘味が
スープカレーの辛さに
よく合います。



【材料: 4人分】

ホールコーン(缶)	1缶(内容量130g)
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
米	1.3合
カロリー	225kcal
塩分	0.4g

【作り方】

- ①米を研ぎ炊飯釜に入れたら、ホールコーンの汁を1缶分入れ、米量分の目盛りまで水を加えて炊く。
- ②炊けたご飯に、コーンとコンソメを加えよく混ぜる。

★チキンと夏野菜のスープカレー

【材料: 4人分】

鶏もも肉	240g
マヨネーズ	大さじ1
ナス(1本100g)	1本
赤パプリカ(1個150g)	1/2個
オクラ(1本15g)	6本
カレー粉	小さじ2
水	600cc
A おろししょうが	小さじ1/2
A おろしにんにく	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ2
A みりん	小さじ2
A コンソメ(顆粒)	大さじ1
カロリー	192kcal
塩分	1.5g

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切ってボウルに入れ、マヨネーズを加えもみ込む。
 - ②ナスはくし切り、パプリカは1cm幅の細切り、オクラは2~3等分の斜め切りにする。
 - ③①の鶏肉を皮目から並べ、フタをして弱めの中火で焼き色が付くまで焼き、裏返す。火が通ったらいったん取り出す。
 - ④鍋になす、おくらを入れ、焼き色が付く程度まで炒めたら、鶏肉を戻し入れ、パプリカを加えて、カレー粉を全体に絡ませる。
 - ⑤水(600cc)を加えて沸騰させ、Aの調味料を加える。
- ※おろししょうが、にんにくは、チューブ可

1品でたんぱく質も野菜も
栄養バランス良く摂れます！
スパイシーな香りが食欲を
そそります♪



★さば缶マリネ

【材料: 4人分】

さば水煮缶	1缶
玉ねぎ(1個200g)	1/2個
トマト(1個200g)	1個
A レモン汁	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/2
A 味の素	5ふり
A オリーブオイル	小さじ2
カロリー	131kcal
塩分	0.7g

- ①玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらす。トマトは一口大に切る。
 - ②ボウルにAの調味料と、さば水煮缶の汁を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ③②に水気を切った玉ねぎ、トマトを加え混ぜ合わせたら、食べやすい大きさに切ったさばの水煮を加え、ざっくりと混ぜる。
- ※お好みでパセリを振って♪ 冷蔵庫で冷やして食べるとさらに美味しいです。

レモンの酸味がさわやかな
夏にぴったりのメニュー！
うま味と栄養が詰まった
さば缶の汁を、
ドレッシングに使います。



1食当たりの食材費 ¥297

※さば水煮缶⇒1缶(190g) 塩分1.8g使用

合計カロリー548kcal 塩分2.6g たんぱく質量24.7g

公益財団法人 味の素ファンデーション



カレー粉活用法！



夏場は暑さと湿度で、
食欲が落ちてしまいがち……。
そんな時、香辛料の刺激で
胃液の分泌を促すことで、
食欲増進に役立ちます♪

一度使ったら、余ってしまいがちなカレー粉……。

普段の料理にちよい足しするだけで、ひと味違った味わいを楽しめます♪

👉 オススメのカレー粉の使い方 👈

1、塩に混ぜる！

塩小さじ1に、カレー粉小さじ1/2を混ぜて、カレー塩に！
フライや、天ぷら、フライドポテトなどに振りかけて食べます。
焼きそばや、パスタ、チャーハンなどにも使えます。

2、マヨネーズに混ぜる！

マヨネーズ大さじ1に、小さじ1/3を混ぜて、カレーマヨネーズソースに！
ゆで野菜につけて食べたり、野菜に和えても美味しいです♪

3、揚げ物の衣に混ぜたり、パン粉焼きのパン粉にちよい足し！

から揚げやフライの衣、肉や魚のパン粉焼きに、
カレー粉をちよっとだけ足すことで、カレー風味に変身！



カレー粉などの香辛料には、「香りづけ」、
「辛みづけ」、「色づけ」の3つの働きがあります。
特に香りや辛みは、料理の味を引き締めたり、
風味を引き立てたりするのに役立ちます。
料理に利用することで、満足感が増し、塩分
控えめでも、美味しく食べられます♪

1日のたんぱく質摂取推奨量 男性60g/日、女性50g/日

食品に含まれるたんぱく質量

100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚	牛乳	
 サンマ 1尾 (100g) 17.2g	 牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g	
 サケ 1切 (80g) 17.9g	 ヨーグルト 100g 3.6g	
 しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g	 プロセスチーズ 1個 (18g) 4.1g	
 マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g	<th>卵</th>	卵
 カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g	 卵 1個 (55g) 6.5g	
 ちくわ 1本 (30g) 3.7g	<th>肉</th>	肉
 牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g	<th>豆</th>	豆
 豚小間 5枚 (100g) 18.3g	 木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g	
 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g	 充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g	
 鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g	 生揚げ 半丁 (100g) 10.7g	
 ひき肉 (100g) 17.4g	 油揚げ 1枚 (30g) 5.5g	
 ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g) 7.4g	 納豆 1パック (40g) 6.6g	
	 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g	