



# 8月メニュー August menu



食事は量より質！ 栄養バランス良く食べて、夏バテ予防に役立てよう！

そのまま漬け丼で、後でだし汁をかけて・・・2度楽しめる！

## ★かつおのだし茶漬け

【材料:2人分】

かつおのたたき	10切れ (約150g)
きゅうり	1本
うま味調味料	5ふり
長ねぎ	5cm程度
ご飯 (1杯約150g)	茶碗2杯分
A みそ	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
A すり白ごま	大さじ1
A 水	大さじ1/2
お湯 (だし汁用)	300cc
和風だしの素(だし汁用)	小さじ1と1/2
エネルギー	425kcal 塩分 2.2g

【作り方】

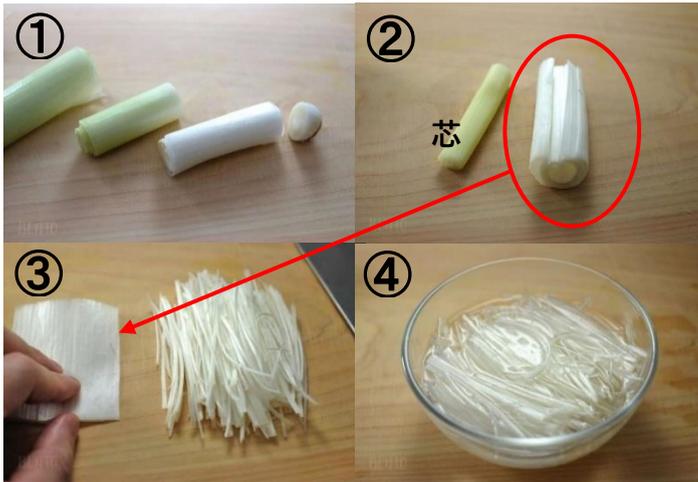
- ①耐熱容器にAの調味料を混ぜ合わせ、ラップをせず電子レンジ(500w)で30秒加熱する。あら熱をとって20分程冷蔵庫で冷やす。
- ②きゅうりは薄切りにし、うま味調味料をふってもむ。長ねぎは白髪ねぎにする。余ったねぎの芯の部分はみじん切りにし、①に加え浸けだれにする。
- ③浸けだれに、かつおのたたきと汁気を切ったきゅうりを絡める。  
※30分程置くとよ味がなじみますが、そのままでも美味しく召し上がれます。
- ④器にご飯よそい、③のかつおときゅうりをのせ、白髪ねぎを盛り付ける。
- ⑤耐熱容器に和風だしの素(小さじ1と1/2)を入れ、お湯(300cc)を注ぎ、だし汁をつくる。※漬け丼として半分位召し上がった後、残りにだし汁をかけてお茶漬けとしてもお楽しみください。

火を使わず簡単！  
まぐろや白身など  
お好みのお刺身で  
つくれます♪



～白髪ねぎの作り方～

- ① 長ねぎは根元を切り落とし、5cmの長さに切る。
- ② 繊維に沿って縦半分に切り込みを入れ芯を取り出す。
- ③ 白い部分を重ね、繊維に沿って端からごく細く切る。
- ④ 水に10分程度さらして、水気を切る。



夏バテ予防に役立つ

## かつおの栄養



かつおには、筋肉や臓器、骨、など、私たちの体づくりや、体の機能を正常に働かせるために欠かせないたんぱく質が多く含まれています。刺身5切れで、1食分の目標量である約20gがとれます。

また疲労回復に役立つビタミンB群や、血合いの部分には鉄分を多く含んでいます。



長ねぎや玉ねぎ、にんにくなどと一緒に食べると、疲労回復パワーがアップします！ 夏に不足しがちな栄養がとれるお魚ですので、夏バテ予防に役立てましょう♪

味付きもずくとごま油を、野菜に和えるだけ！

## ★トマトとオクラのもずく和え

【材料:2人分】

トマト	1個 (150g)
オクラ	3本
味付きもずく (三倍酢)	1パック (70g)
ごま油	大さじ1
おろししょうが	お好み
エネルギー	78kcal 塩分 0.6g

【作り方】

- ①トマトは一口大に切る。オクラはガクのとがった部分を浅くむき、ヘタのかたい部分を切り落とし、熱湯で2分程ゆでてあら熱をとり、3～4等分の斜め切りにする。
- ②ボウルにオクラ、トマト、味付きもずくを汁ごと加え、ごま油を回しかけて全体を優しく混ぜ合わせ、お好みでおろししょうがをのせる。

きゅうりや長いも  
で作っても  
美味しいです♪



・おろししょうがはチューブでもOK！

1食当たりのエネルギー 503kcal 塩分2.8g たんぱく質量 28.6g 食材費 293円

# 余った食材を使ってもう1品作ろう！



## ★トマトともずくの卵スープ

【材料：2人分】

味付きもずく(三杯酢)	1パック (70g)
トマト	1個 (150g)
長ねぎ	5cm程度
溶き卵	1個分
水	400cc
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
エネルギー	68kcal 塩分 1.3g

【作り方】

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に水(400cc)を入れて火にかけ沸騰したら、長ねぎ、トマト、Aの調味料、味付きもずくを汁ごと加え、1分程中火で加熱する。
- ③溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止め菜箸でそっと混ぜる。

もずくやトマトの酸味が美味しい♪  
ラー油を加えて酸辣湯風にしてもGOOD★



## 簡単！おすすめだし茶漬けレシピ



### 鶏だしザーサイ茶漬け

【食材：1人分】

- ・ザーサイ …………… 20g
- ・蒸し鶏 …………… ささみ1本分 (40g)
- ・長ねぎ …………… 5cm程度
- ・ごま油 …………… 小さじ1/2
- A 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- A お湯 …………… 180cc
- ・ご飯 …………… 茶碗1杯 (150g)

【作り方】

- ①ザーサイは刻み、長ねぎは斜め薄切り。蒸し鶏は手で裂く。
- ②①にごま油を絡める。
- ③器にご飯をよそい、②のをのせ、合わせたAのだし汁をかける。



### 鮭と塩昆布のだし茶漬け

【食材：1人分】

- ・鮭フレーク …………… 20g
- ・塩昆布 …………… 5g
- A 和風だしの素 …………… 小さじ1
- A お湯 …………… 180cc
- ・刻みのり …………… お好み
- ・炒り白ごま …………… お好み
- ・ご飯 …………… 茶碗1杯 (150g)

【作り方】

- ①器にご飯をよそい、鮭フレーク、塩昆布をのせ、合わせたAのだし汁をかける。
- ②お好みで刻みのりと、白ごまを加える。



## 夏バテしない体をつくりましょう！

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、栄養バランスが崩れがち……。不足しやすいたんぱく質や、ビタミン、ミネラルを意識的に摂取して、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、かぼちゃなどの緑黄色野菜。

食欲がわかない時には、にんにくやねぎなどの香味野菜の香り、柑橘系の果物やお酢の酸味、香辛料の辛味を利用しましょう。

