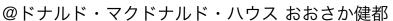


自立自活のためのお料理教室







今回のテーマ

夏バテ予防



今回のメニュー

- ▶梅しそごはん
- ▶豚の生姜焼き
- ▶茄子とトマトのマリネ
- ▶ ピーマンと人参のカレーきんぴら
- ▶ 大豆とチーズのサラダ
- ▶ はちみつレモンかん

栄養量(1人分) エネルギー: 572kcal たんぱく質: 22.8g 脂質 : 16g

> 86.5g 炭水化物 :

食塩相当量: 2.1g



梅しそごはん

材料(2人分)

ごはん ……240g大葉 ……1g(2枚)梅干し(種抜き) ……4g白ごま ……3g(小さじ 1)

0	栄養量 (1	人分)
•	エネルギー:	197kcal
•	たんぱく質:	3.4g
0	脂質 :	1.2g
•	炭水化物 :	45g
0	食塩相当量:	0.3g

作り方

- ① 梅干しは種を取り除いてたたき、大葉は細かく刻む。
- ②炊きあがったごはんに①と白ごまを混ぜる。



大葉・ごまの風味と梅干しの酸味を活かして、夏でもあっさり 食べやすい混ぜごはんにしました。



豚の生姜焼き

材料(2人分)



豚もも肉 ······ 120g	
玉ねぎ 50g	
片栗粉 3g (小さじ 1)	
サラダ油 ······ 6g (大さじ 1/2)	
おろし生姜 ·············· 10g (小さじ 2)	
醤油 ··················· 12g (小さじ 2)	(A)
みりん ························ 12g (小さじ 2)	

料理酒 …………… 10g (小さじ 2)

0 -	栄養量 (1人分)
0	エネルギー: 149kcal
0	たんぱく質: 13.7g
0_	脂質 : 6.7g
•	炭水化物 : 7.1g
0	食塩相当量: 1g

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、1cm 程度のくし切りにする。
- ② 豚肉は大きい筋がある場合は切ってから食べやすい大きさに切る。
- ③②に片栗粉をまぶしてなじませる。
- ④ たれの調味料(A)を混ぜあわせておく。
- ⑤ フライパンに油をしき、①を入れて火が通るまで炒める。
- ⑥ フライパンに③を加え、色が変わるまで炒める。
- ⑦ ④を加え、全体になじむまで炒め合わせる。



疲労回復に必要なビタミンB1を多く含む豚もも肉と、ビタミンB1の吸収を高めるアリシンを含む玉ねぎをいっしょに摂ることができ、生姜の食欲増進効果も期待できる夏バテ予防にぴったりのメイン料理です。







茄子とトマトのマリネ

材料(2人分)



(A)

茄子	80g
トムト	80g
穀物酢 8g (大さじ	1/2)
醤油 3g (小さじ	1/2)
砂糖 5g (大さじ	1/2)
オリーブオイル2g(小さじ	1/2)
おろしにんにく2g (小さじ	1/2)
黒こしょう	適量
乾燥パセリ	·適量

0	栄養量 (1 /	人分)
0	エネルギー:	38kcal
•	たんぱく質:	0.9g
	脂質 :	1.1g
•	炭水化物 :	6.8g
0 -	食塩相当量:	0.3g

作り方

- ① 茄子は一口大の乱切りにし、水にさらしてから水気をきっておく。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ マリネ液の材料(A)をあわせる。
- ④ フライパンを熱し、①を焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④が熱いうちに③に入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ②を加えて軽く混ぜ、味がなじむまで漬けておく。

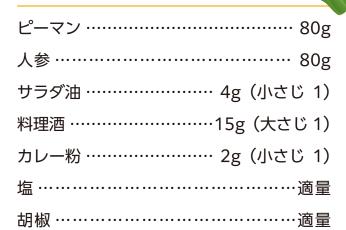


お酢のさっぱりとした風味によって食欲がない時でも 食べやすい、旬の夏野菜をたっぷり使った1品です。



ピーマンと人参のカレーきんぴら

材料(2人分)



0	栄養量 (1 /	人分)
0	エネルギー:	50kcal
•	たんぱく質:	0.7g
	脂質 :	2.3g
•	炭水化物 :	6.4g
0	食塩相当量:	0.2g
_		

作り方

- ① ピーマンはヘタと種を取り除き、細切りにする。
- ② 人参は皮を剥き、細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①と②を入れて全体に油が回るまで炒める。
- ④ 酒、カレー粉を加えて炒めあわせ、塩、胡椒で味をととのえる。



スパイスをたっぷり使うことで食欲アップ、少ない塩分でも満足感を得られる 1 品です。



大豆とチーズのサラダ

材料(2人分)



蒸し大豆 30g	
プロセスチーズ	
きゅうり 30g	
マヨネーズ ······4g (小さじ 1)	
粒マスタード ············ 3g (小さじ 1/2)	

0	栄養量 (1 /	人分)
0	エネルギー:	66kcal
0	たんぱく質:	4.2g
	脂質 :	4.8g
	炭水化物 :	2.8g
0	食塩相当量:	0.4g

作り方

- ① プロセスチーズ、きゅうりを 1cm 角に切る。
- ② ①に蒸し大豆をあわせ、マヨネーズ、マスタードと和える。



切って混ぜるだけで簡単にできるデリ風のサラダです。 大豆を使うことで不足しがちなたんぱく質とビタミン B1 を 補うことができます。



はちみつレモンかん

材料(2人分)



粉寒天2g(小さじ 1)
はちみつ ······42g (大さじ 2)
レモン果汁 ······10g (小さじ 2)
レモン適量
zk 200cc

0	栄養量 (1 /	(分)
•	エネルギー:	72kcal
0	たんぱく質:	0.1g
	脂質 :	0g
•	炭水化物 :	18.5g
0	食塩相当量:	0g

作り方

- ① レモンは飾り用に薄いいちょう切りにする。
- ②①で残ったレモンから果汁を絞り、種は取り除く。
- ③ 鍋に分量の半分の水を入れ、だまにならないように混ぜながら粉寒天を加える。
- ④ ③を中火にかけ、沸騰したら弱火にして1~2分煮詰める。
- ⑤ ④を火からおろしてはちみつを加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤にレモン果汁と残りの分量の水を加えて混ぜる。
- ⑦ カップに⑥を流し入れ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
- ⑧①を盛り付ける。



レモンの爽やかな風味を活かしたシンプルなデザートです。 暑い日でもつるっと食べやすく、クエン酸の疲労回復効果も 期待できます。

