



<栄養量>

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 631 kcal |
| タンパク質 | 26.6 g |
| 塩分 | 3.0 g |



あさりご飯

★あさりの食欲回復効果で夏バテを予防しましょう！

《材料》 1人前

| | | | |
|--------|------|-------|------|
| 米飯 | 170g | 昆布だし汁 | 90g |
| 干ひじき | 1g | だし | 1g |
| あさりむき身 | 20g | みりん | 0.3g |
| 人参 | 10g | 食塩 | 0.3g |

《作り方》

1. 米は洗ってザルで水切りしておく。
2. 干ひじきを水に戻して水切りしておく。
人参は千切りにする。
3. 昆布だしと調味料、材料を入れ炊飯する。



豚冷ごましゃぶ

★ヨーグルト入りのごまだれが暑い夏にもサッパリと食べられます。豚肉に含まれるビタミンB群は夏バテ予防にピッタリです。

《材料》 1人前

| | | | |
|----------|-----|---------|------|
| 豚ロース | 60g | 白すりごま | 1g |
| サニーレタス | 15g | チーマージャン | 8g |
| 万能葱 | 5g | オスターソース | 5g |
| 赤パプリカ | 10g | 減塩醤油 | 1.5g |
| プレーヨーグルト | 20g | | |

《作り方》

1. 豚肉は茹でて冷ましておく。
2. 万能葱は小口切り、パプリカは千切りにする。
3. ①を合わせておく。
4. 冷ました豚肉に2を加え、和える。
5. 皿にサニーレタスを敷き4を盛って③をかける。



ところてんとめかぶのイタリアンサラダ

★ところてんとめかぶで低カロリーなのに満腹感たっぷりなサラダです。

《材料》 1人前

| | | | |
|-------|-----|-------------|----|
| めかぶ | 20g | みょうが | 5g |
| トマト | 30g | イタリアンドレッシング | 6g |
| 玉葱 | 15g | レモン果汁 | 4g |
| ところてん | 30g | | |

《作り方》

1. トマトは粗みじん切り、玉葱はみじん切りにする。
2. みょうがは千切りにする。
3. 1とめかぶをドレッシングで和える。
4. ところてんを皿に盛ったら3をかけて2を上のにせる。



すまし汁

★卵とレタスの意外な組み合わせが、合うんです！

《材料》 1人前

| | | | |
|------|------|-----|------|
| 鶏卵 | 20g | 料理酒 | 0.8g |
| レタス | 15g | だし | 0.5g |
| 減塩醤油 | 1.5g | 出し汁 | 120g |
| 食塩 | 0.1g | 片栗粉 | 0.8g |

《作り方》

1. レタスは適当な大きさにちぎる。
2. 卵を溶きほぐしておく。
3. 調味料とだし汁ですまし汁を作る。
4. 3に2を入れて火が通ったら、片栗粉でとろみをつける。
5. 火を止めてレタスをぱっと散らす



抹茶ゼリー

★抹茶とはちみつの甘味で、暑い夏でも和めるデザートです。

《材料》 1人前

| | | | |
|----|------|------|----|
| 抹茶 | 0.1g | ゼラチン | 1g |
| 水 | 60g | はちみつ | 7g |

《作り方》

1. 鍋にゼラチン入れ弱火で沸騰したら抹茶とはちみつを入れてよく混ぜる。
2. 器に入れて冷蔵庫で2時間冷やし固める。



料理メモ