



# テーマ 「 夏 バ テ 防 止 」



「夏バテ」とは・・・高温、多湿な状態や、空調などによる気温と湿度の急激な変化により、食欲が落ちたり、疲れやすくなることを言います。夏バテの原因は、気温や湿度の変化による自律神経のバランスの乱れです。自律神経は体温を調節する働きがあります。暑い環境では、汗をかいたり、血管を広げることで体温を下げ、寒い環境では、血管を縮めたりすることで、体の熱を逃がさないようにします。また、自律神経の乱れにより、寝る時に体温が下がらず、寝付きにくくなることがあります。そうすると、十分な睡眠がとれずに夏バテが長引いてしまうことがあります。

夏バテを解消するためには、ビタミンB1、たんぱく質、緑黄色野菜を含む「食事や水分を摂ること」、「睡眠をしっかりとること」が必要です。そこで、私達は色鮮やかな夏野菜を使用した、夏バテ対策の献立を考えました。さっぱりとした味わいの料理や、様々な香辛料や調味料を使用し、風味も楽しめる献立が揃っています。これらの献立を活用して、この夏を元気に過ごしましょう。



## 3-1 ☆すっきり！さっぱり！ 爽やか夏ランチ☆



## 3-2 さっぱりごはんて夏バテを さよならしよう！



## 3-3 ミネラルご膳



## 3-4 夏バテ防止☆ピリ辛ランチ



## 3-5 夏味ランチ





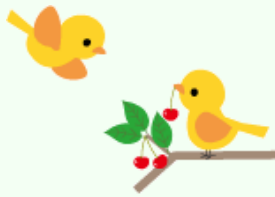
## &lt;栄養量&gt;

エネルギー	633kcal
タンパク質	30g
塩分	3.0g



## さっぱりご飯

《材料》	1人前
米飯	170g
生姜	1g
白ごま	少々
大葉	1/2枚



★大葉と生姜のほのかな風味で、暑い時期でもさっぱり爽やかに味わえるご飯です。  
具材を混ぜるだけなので簡単に調理できます。

## 《作り方》

1. 大葉は千切り、生姜はみじん切りにする。
2. 炊いたご飯に1を混ぜ合わせる。
3. 白ごまを散らす。



## 鶏肉とトマトのレモン醤油焼き

《材料》	1人前			
鶏もも肉(皮無)	60g	レモン汁	8g	①
食塩	少々	醤油	6g	
ミニトマト	2.5個	サラダ油	3g	
粉パセリ	少々			

★レモン風味を強くすることで、減塩でもさっぱりと味わえる1品です。

## 《作り方》

1. 鶏もも肉に塩をふり、下味をつけた後に、焼く。
2. ミニトマトは軽くソテーする。
3. 焼けた肉に①をかけて、トマトを散らす。
4. 粉パセリを散らす。



## レタスと海老の炒め物

《材料》	1人前			
レタス	20g	料理酒	5g	①
むき海老	15g	醤油	2g	
鶏卵	25g	塩	0.3g	
上白糖	0.1g	片栗粉	1.5g	
長葱	10g	水	適量	
ごま油	2g			

★レタスはサッと炒めるだけにして、食感を出すようにします。

## 《作り方》

1. レタスはちぎっておく。長葱は、はす切りにする。
2. 鶏卵に上白糖を混ぜ、少し形が残るように炒める。
3. 長葱と海老をごま油で炒める。ある程度火が通ったら、2で炒めた鶏卵を入れ、①で味をつける。
4. 片栗粉で軽くとろみをつけて、最後にレタスを入れる。



## くずし豆腐の和風サラダ

《材料》 1人前

木綿豆腐	40g	醤油	5g
水菜	10g	穀物酢	5g
かいわれ大根	3g	上白糖	3g
南瓜	15g	白ごま	0.5g
ベーコン	5g	だし汁	10g

①

★酢のドレッシングで、よりさっぱりと食べられるようになっています。

《作り方》

1. 水菜は3cm程度にザク切りをする。かいわれ大根も同様に切る。
2. 南瓜は2cm角くらいのサイコロ状に切り、茹でる。
3. ベーコンは厚めに千切りし、炒めておく。
4. ①を混ぜ合わせておく。
5. 器に水菜を盛り、手で豆腐をくずすように盛る。かいわれ大根、南瓜、ベーコンも散らすように盛り、①をかける。



## とろっとすまし汁

《材料》 1人前

山芋	10g	食塩	0.1g
オクラ	5g	万能だしパック	0.1g
なめこ	5g	黒潮だし	0.5g
醤油	1g	だし汁	120ml
みりん	1g		

★とろみのある食材を使用し、食べやすい具沢山なすまし汁です。

《作り方》

1. 山芋は食べやすい棒状に切る。
2. オクラを刻む。
3. なめこは軽く茹でる。
4. 調味料を合わせて、汁を作り、食材と火にかける。



## オレンジジュースゼリー

《材料》 1人前

オレンジジュース	60g
プレーンヨーグルト	8g
ミント	0.1g
ゼラチン	1g
上白糖	2g

★ミントの香りですっきりと味わえるゼリーです。

《作り方》

1. オレンジジュースを80℃くらいまで温める。ゼラチン、上白糖を溶かし入れ、器に注いで冷やす。
2. オレンジジュースが固まったら、プレーンヨーグルト、ミントを上に飾る。



料理メモ

3-2

# さっぱりごはんて夏バテにさよならしよう!



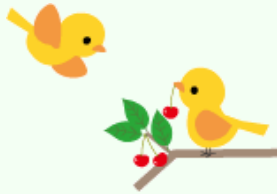
## <栄養量>

エネルギー	645kcal
タンパク質	28.1g
塩分	3.0g



## さっぱり梅しそごはん

《材料》	1人前
米飯	170g
大葉	1枚
梅	5g
白ごま	3g



★梅と大葉の香りで暑さを吹き飛ばします。

### <作り方>

- 1.米飯に大葉の千切りにする。
- 2.梅をつぶす。
- 3.1、2と白ごまを混ぜる。



## とまドレサラダ

《材料》	1人前		
ささみ	20g	フレンチドレッシング	5g
レタス	10g	フルーツマト	3g
かいわれ大根	5g	にんにく	1g
きゅうり	15g	アンチョビ	1g

★リコピンたっぷり夏のフルーツマトを使ったドレッシングで老化防止と美肌効果が期待できます。

### 《作り方》

- 1.ささみは茹でてほぐす。
- 2.レタスは太千切り、きゅうりは小口切りにする。
- 3.市販のフレンチドレッシングにフルーツマトの角切り、にんにく、アンチョビのみじん切りを合わせる。
- 4.2を盛り付け、1とかいわれ大根を盛りつけ、3をかける。



## フレッシュ夏野菜グラタン

《材料》	1人前		
ブロッコリー	10g	赤パプリカ	10g
南瓜	10g	玉葱	6g
ズッキーニ	10g	マヨネーズ半分	10g
アスパラ	10g	食塩	0.2g
しめじ	5g	ピザ用チーズ	5g
茄子	10g		

★8種のフレッシュ夏野菜でたっぷり食物繊維がとれます!

### 《作り方》

- 1.ブロッコリー、南瓜、茄子、ズッキーニ、アスパラ、しめじをそれぞれ2cm角に切り、茹でておく。
- 2.玉葱はみじん切りにする。
- 3.マヨネーズ半分、食塩、2を合わせる。
- 4.器に1を入れ、3をかけて、さらにピザ用チーズをかける。
5. 220度のオーブンで5分焼く。



## 穴子のバルサミコ酢ソース添え

《材料》		1人前	
穴子	60g	食塩	0.2g
小麦粉	3g	人参	20g
バルサミコ酢	15g	バター	1g
はちみつ	2.5g	上白糖	1g
減塩醤油	6g	パセリ	2g

★バルサミコ酢ソースで味わう夏の魚料理です。  
イタリアン風な一品をお楽しみください。

《作り方》

- 1.穴子に熱湯をかけ、臭みをとる。
- 2.人参をシャトーにし、バター、上白糖、ひたひたの水で煮る。
- 3.穴子に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- 4.バルサミコ酢、はちみつ、減塩醤油、食塩を合わせ、とろっとするまで煮詰める。
- 5.3に4をかける。
- 6.5に2とパセリを盛りつける。



## 夏の緑と赤のスタミナスープ

《材料》		1人前	
ゴーヤ	10g	水	100cc
トマト	10g	中華味の素	6g
にんにく	10g	食塩	0.1g

★ゴーヤの苦みとトマトの酸味が相性バッチリ！  
スタミナにんにく入りのスープで、夏バテ防止に効果抜群です！

《作り方》

- 1.ゴーヤは縦半分にし、ワタを取り、2mmのスライスにする。
- 2.トマトは乱切りにする。
- 3.にんにくはみじん切りにする。
- 4.水に4のニンニクと、1のゴーヤを火にかけ、火が通ったら中華味の素、食塩を入れる。
- 5.食べる直前に2を入れる。



## ひんやりクラッシュゼリー

《材料》		1人前	
レモン汁	5cc	紅茶	30cc
上白糖	10g	上白糖	1g
水	10g	ゼラチン	0.8g
ゼラチン	0.8g	ミント	1枚

★レモンと紅茶を使った冷たくぷるんと美味しい喉越しの良いゼリーです。

《作り方》

- 1.レモン汁、上白糖、水を火にかけ、沸騰したらゼラチンを入れかき混ぜる。
- 2.あら熱を取り、平な容器に流し込み、冷蔵庫で2時間位冷やす。
- 3.紅茶、上白糖を火にかけ、沸騰したらゼラチンを入れかき混ぜる。
- 4.あら熱をとり盛り付け用のカップに流し込み、冷蔵庫で2時間位冷やす。
- 5.固まったら2をスプーンなどでクラッシュし、4の上にかける。
- 6.ミントのをせる。



## 料理メモ



### <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



## &lt;栄養量&gt;

エネルギー	671kcal
タンパク質	28.3g
塩分	2.9g



## 白飯

《材料》	1人前
米飯	170g

## タコライス風

★色鮮やかな夏野菜とピリ辛豚肉が食欲をそそります。

《材料》	1人前		
豚挽肉	35g	ウスターソース	10g
鶏卵	50g	ケチャップ	10g
レタス	5g	チリソース	0.3g
玉葱	30g	食塩	0.2g
黄パプリカ	15g	こしょう	0.1g
赤パプリカ	15g	粉パセリ	0.1g

①

## 《作り方》

- 1.玉葱はみじん切りにし、豚肉と炒める。
- 2.火が通ったら①で味を整える。
- 3.目玉焼きを作る。
- 4.レタス、パプリカは太千切りに切る。
- 5.ごはんの上にレタスをのせ、豚挽肉、目玉焼きをのせて、パプリカ、粉パセリを飾る。



## メキシカン冷奴

★食欲がない時でも食べやすい冷奴を大葉、トマトなどの野菜とともにピリ辛ソースでさらに美味しく食べられます。

《材料》	1人前		
絹豆腐	50g	レモン汁	1g
トマト	20g	チリソース	1g
玉葱	10g	大葉	0.5g
ピーマン	5g	黒こしょう	0.1g
ケチャップ	10g	醤油	1g
はちみつ	1g		

①

## 《作り方》

- 1.トマト、玉葱、ピーマンは角切りに切る。
- 2.切った材料に①を入れ、ソースを作る。
- 3.絹豆腐に2のソースをかけ、千切りの大葉をのせる。黒こしょうをふり、醤油をかける。





## あさりと春雨のスープ

★あさりのだしとごま油の香りが効いています。

### 《材料》 1人前

あさり水煮	20g	鶏ガラスープ	1g
小葱	1g	食塩	0.3g
緑豆春雨	5g	こしょう	0.1g
水	120g	ごま油	0.3g

### 《作り方》

- 1.春雨を茹でて戻しておく。
- 2.小葱は沸騰したお湯にあさりを入れ、鶏ガラスープ、食塩、こしょう、春雨を入れ、最後にごま油を入れる。



## はちみつレモンヨーグルトムース

★はちみつレモン味のさっぱりとしたムースです。

### 《材料》 1人前

プレーヨーグルト	40g	上白糖	3g
生クリーム	8g	はちみつ	6g
ゼラチン	1g	レモン汁	3g
牛乳	20g	レモン	5g

### 《作り方》

- 1.生クリーム、ゼラチン、牛乳、上白糖、はちみつを入れ、沸騰直前まで火を入れる。
- 2.ゼラチンが溶けたら、ヨーグルト、レモン汁を入れて混ぜる。
- 3.2を器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 4.飾りにレモンをのせる。



### 料理メモ



### <栄養量>

エネルギー 629 kcal  
タンパク質 20.5 g  
塩分 2.2 g



## 白飯

《材料》 1人前  
米飯 170g



## 夕どり-種々の夏野菜添え

《材料》 1人前

鶏もも皮付	60g	サラダ油	1g
食塩	0.2g	粉パセリ	0.01g
プレーンヨーグルト	10g	ピーマン	10g
ケチャップ	5g	赤パプリカ	10g
はちみつ	1.5g	茄子	20g
カレー粉	0.2g	グリーンアスパラ	10g
おろしにんにく	0.3g	白絞油	1g
おろし生姜	0.3g	食塩	0.2g
こしょう	0.01g	レモン	5g

### ★夏バテ予防に効果的な夏野菜と

食欲を増進させる香辛料で、夏バテを予防します。

#### 《作り方》

1. 鶏肉の表面にフォーク等で数箇所穴を開け、味を染み込みやすくし、下味の食塩を振る。
2. ①を合わせ、1の鶏肉を約1時間漬け込む。
3. フライパンにサラダ油を引き、2を中火で蓋をしながら表面に焼き色がつくまで焼く。
4. ピーマン、赤パプリカ、茄子、グリーンアスパラは食べやすい大きさに切り、素揚げ後、食塩を振る。
5. レモンはくし型に切る。
6. 3で鶏肉を焼いたフライパンの中に、残った①を加え軽くからめる。
7. 最後に鶏肉と付け合わせを器へ盛り付ける。



## 夏野菜のさっぱり酢の物

《材料》 1人前

大根	10g	本しめじ	10g
人参	5g	えのき茸	5g
ズッキーニ	10g	穀物酢	7g
黄パプリカ	5g	上白糖	3.5g
みょうが	5g	食塩	0.1g
生姜	2g		

★夏野菜を使用しきのこのとろみで味が絡みやすく、短時間の漬け込みでもしっかりと酸味が付きます。さっぱりとした味わいの一品です。

#### 《作り方》

1. 大根、人参、ズッキーニはいちょう切りにする。黄パプリカは太千切り、みょうがと生姜は細千切りにする。しめじとえのき茸は一口大に切る。
2. 大根とズッキーニは塩もみし、塩抜きをする。人参としめじ、えのき茸はボイルしておく。
3. 穀物酢・上白糖・食塩を合わせたものを火にかけ、少し酸味を飛ばす。合わせ酢が冷める前に人参のみを入れ、冷ます。
4. 他の食材を加え、約30分漬け込む。



## スープカレー風スープ

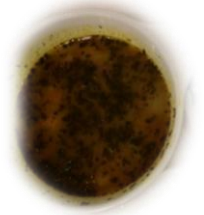
### 《材料》 1人前

豚挽肉	5g	ホールトマト缶	60g
じゃがいも	15g	コンソメ	2.5g
人参	8g	ケチャップ	1.5g
玉葱	20g	上白糖	1.5g
おろしにんにく	1g	醤油	0.8g
サラダ油	1g	カレー粉	2.2g
水	120g	バジル粉	0.25g
ローリエ	0.1g	食塩	少々
		こしょう	少々

★スープだけでも飲むことができます。また、夕ドリ(夕)をスープに浸すことで、スープカレーとしても食べることができます。

### 《作り方》

1. サラダ油を引いた鍋を弱火にかけ、おろしにんにくを入れ香りが立ってきたら、豚挽肉を炒める。
2. 1に1cm角に切ったじゃがいも、人参、玉葱を加えて軽く火を通す。
3. 2に水、ホールトマト缶、ローリエを入れ、具材にしっかりと火を通す。
4. ローリエを取り出し、コンソメ、ケチャップ、上白糖、醤油、カレー粉、バジル粉を入れ、塩、こしょうで味を整える。



## とろとろ豆乳プリン

### 《材料》 1人前

調製豆乳	60g	きな粉	3g
くず粉	2.6g	黒砂糖	5g
上白糖	5g	水	10g

★豆乳の風味を活かしたまま、くず粉でとろみをつけ、滑らかな食感に仕上げました。

### 《作り方》

1. 豆乳、くず粉、上白糖を火にかける前に良く混ぜて溶かす。
2. 1を弱火で約15~20分鍋底に焦げがつかないように混ぜながら、豆乳に少しとろみがつき、出てくる泡が大きくなってきたら火を止め、型に入れ冷やす。
3. 黒砂糖と水を火にかけ、水分が飛び、少しとろみがついたらすぐに火からおろす。
4. 2にきな粉と3をかける。



### 料理メモ