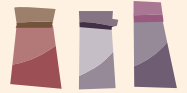


# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～栄養バランスのとれた食事で夏の暑さをのりきる～

夏は暑さから食欲がわかないことも多く、ついつい簡単に“そうめんだけ”やゼリー類、アイス類など炭水化物に偏った食事になりがちです。

たんぱく質やビタミン、ミネラル（必須栄養素）の不足が生じると体調が整わなくなってしまう。夏の暑さをのりきるためにも「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく組み合わせるようこころがけましょう。

エネルギー：505kcal	脂質：14.9 g
たんぱく質：26.7 g	食塩：2.5 g



## ✂️雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200 g 雑穀……………20 g  
※この分量で炊飯すると、一人分の炊きあがりご飯量は約120gです。

## ✂️肉詰めピーマン トマトソース煮

材料（4人分）

ピーマン……………12個	豚もも薄切り肉…320g
玉ねぎ……………80g	タレの材料
えのき茸……………40g	ケチャップ…80g
だし汁……………400cc	ウスターソース…40g

作り方

- 1 ピーマンはへたを取り種子をのぞく。
- 2 豚肉は粗みじん切り、玉ねぎはみじん切り、えのき茸は1cmくらいに切る。
- 3 2を1に詰める。
- 4 鍋に3を並べてだし汁を入れ加熱する。
- 5 タレを加えて調味する。

## ✂️なすのチーズ焼き

材料（4人分）

なす……………4本 とろけるチーズ……………40g  
チリソース…大さじ1 サラダ油…大さじ1/2

作り方

- 1 なすは縦に割り、切り込みを入れて焼く。
- 2 1にチーズをのせてふたをして加熱する。
- 3 器に盛り、チリソースをかける。

## ✂️オクラとトマトのごま和え

材料（4人分）

オクラ……………8本	Aの材料
トマト……………200g	ごま油……………小さじ1
しそ……………2枚	砂糖……………4g
	酢……………大さじ1
	塩……………1.5g

作り方

- 1 オクラはがくをまわし切りし、茹でて1/3に切る。
- 2 トマトはざく切りにする。
- 3 Aで和える。
- 4 器に盛り、刻んだしそをのせる。

## ✂️きゅうりとコーンの和え物

材料（4人分）

きゅうり……………200g	甘酢の材料
コーン（缶）……………20g	酢……………大さじ1.5
玉ねぎ……………20g	砂糖……………小さじ2
	塩……………小さじ1/3

作り方

- 1 きゅうりは薄く輪切り、玉ねぎはスライスする。
- 2 1を甘酢で和える。



お問い合わせ先  
肝付町役場 健康増進課  
☎ 0994(65)8412