

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』

バランスのとれた食事で夏の暑さをのりきりましょう

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、アイスなど炭水化物に偏った食事になりがちです。

その結果、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、疲労感、倦怠感の原因となります。

「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく組み合わせて食べるようにこころがけ、元気に夏の暑さをのりきりましょう。

エネルギー：502kcal	脂質：16.7 g
たんぱく質：23.8 g	食塩：1.6 g



✂️ 雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200 g 雑穀……………20 g

✂️ 青しそ入り豚肉つくね

材料（4人分）

豚もも肉……………320 g みりん……………20cc
 玉ねぎ……………120 g しょうゆ……………15cc
 しょうが……………5 g 青しそ……………20枚
 酒……………大さじ1 油……………適宜
 片栗粉……………20 g

作り方

- ①豚肉は小さくたたく。
- ②玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ③8枚の青しそは刻む。
- ④①②③を合わせ、酒、片栗粉を入れてこねる。
- ⑤④を一人3個ずつになるようにまるめる。
- ⑥しそで包んでフライパンで焼く。
- ⑦みりん、しょうゆを合わせて加熱し、⑥にかける。

✂️ なすとピーマンのごま和え

材料（4人分）

なす……………200 g にごま油……………8 g
 ピーマン……………80 g A すりごま……………2 g
 めんつゆ……………12cc

作り方

- ①なすは皮をところどころむき、乱切りにし、水にさらす。ピーマンは種子をとり、乱切りにする。
- ②①を茹でて水気をしぼる。
- ③Aを合わせて②を和える。

✂️ きゅうりとトマトのサラダ

材料（4人分）

きゅうり……………200 g だし汁……………80cc
 ミニトマト……………120 g 酢……………15cc
 A 砂糖……………5 g
 塩……………1.5 g
 オリーブ油……………12 g
 しょうゆ……………8cc

作り方

- ①きゅうりは薄切りにする。
- ②Aを合わせて加熱し、①とミニトマトを入れ、冷蔵庫で冷ます。

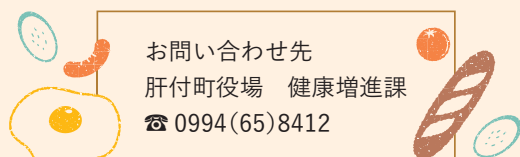
✂️ ひじきとごぼうの炒め煮

材料（4人分）

ひじき（戻し）…40 g みりん……………20cc
 ごぼう……………120 g しょうゆ……………4cc
 枝豆……………20 g だし汁……………80cc

作り方

- ①ひじきは戻し、ごぼうは薄く切る。
- ②①をだし汁でやわらかく煮る。
- ③みりんとしょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮詰め、枝豆を加える。



お問い合わせ先
 肝付町役場 健康増進課
 ☎ 0994(65)8412