

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、つつい簡単で“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。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：471kcal	脂質：12.7 g
たんぱく質：21.2 g	食塩：1.3 g



🍴雑穀ご飯

材料（4人分）

米……………200 g
雑穀……………20 g

🍴豚肉とトマトのスタミナ焼き

材料（4人分）

豚もも薄切り肉 ……280 g	にんにく ……5 g
トマト ……400 g	みりん ……20cc
玉ねぎ ……200 g	しょうゆ ……12cc
オクラ ……40 g	バター ……8 g

作り方

- ① トマトはくし型に、玉ねぎは薄切りにする。
- ② にんにくはスライスする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りがでたら豚肉を加える。
- ④ ③に①を加え炒める。
- ⑤ みりん、しょうゆ、バターで味をととのえる。
- ⑥ 茹でたオクラを添える。

🍴焼きピーマン・なすの青しそソースかけ

材料（4人分）

ピーマン ……80 g	青しそソースの材料
なす ……200 g	酢……………15cc
ごま油 ……12 g	砂糖……………3g
	塩……………1.5 g
	青しそ ……2枚

作り方

- ① ピーマンは4つ割にし、種をとる。
- ② なすは輪切りにする。
- ③ ごま油をひいて①②を焼く。
- ④ 甘酢と刻んだしその葉を合わせて青しそソースを作る。
- ⑤ なすとピーマンを器に盛り、ソースをかける。

🍴もずくときゅうりの酢の物

材料（4人分）

もずく ……80 g	甘酢の材料
きゅうり ……80 g	酢……………10cc
	砂糖……………3g
	塩……………1g
	にんにく ……少々

作り方

- ① もずくを水に浸けて一晩おき、塩をぬく。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ 甘酢とおろしにんにくを合わせ、①②を和える。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412

🍴果物

材料（4人分）

すいか……………400 g
