

栄養士さんが教える 『自分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て食べるように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。
- 32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。
- 21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。
- 3Aで和える。
- 4器に盛り、刻んだしそをのせる。

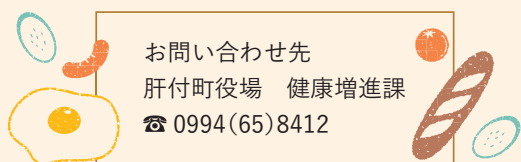
✂️きゅうりとコーンの和え物

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。
- 21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