

バランス★こんだてシリーズ Vol.8

～栄養士が考えた、夏にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～



1人分: 597kcal
 ビタミンB1 0.6mg
 ビタミンC 102mg
 塩分 3.5g
 (ご飯140gを含む)
 ※おやつは含んでおりません。

「タコライス」

- 《材料2人分》
- 豚ひき肉 120g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 酒 小さじ1
 - ナツメグ 少々
 - 塩・コショウ 少々
 - サラダ油 小さじ1
 - ミニトマト 6個
 - レタス 2枚
 - ケチャップ 大さじ2
 - 中濃ソース 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/2

1人分: 464kcal
 ビタミンB1 0.5mg
 ビタミンC 34mg
 塩分 1.6g



- 《作り方》
- ① 玉ねぎはみじん切りにし、レタスは太めのせん切りに、ミニトマトは半分に切ります。
 - ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを加え炒めます。
 - ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、豚ひき肉・酒・ナツメグを加えて豚肉をほぐしながらさらに炒めます。Aを加えて汁気がなくなるまで炒め、塩・コショウで味をととのえます。
 - ④ お皿にご飯を盛り、レタスをしいて③のをのせます。周りにミニトマトを飾ります。

今回の献立は夏バテ予防メニューです。

- ① エネルギー代謝や疲労回復に効果が高いビタミンB1を豊富に含む豚肉を使用！さらに玉ねぎと一緒にとることで効果が高まります。
- ② 梅に含まれるクエン酸やカレー粉などの香辛料は食欲を増進させてくれます。
- ③ 免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれる献立になっています。

栄養士 太田 由希子



「水菜の梅肉和え」

- 《材料2人分》
- 水菜 2株
 - 梅干し 2個
 - 酢 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/4
 - ごま油 小さじ1/2

1人分: 39kcal
 ビタミンC 37mg
 塩分 0.7g



- 《作り方》
- ① 水菜はさっと茹でて、冷水にとって冷まし、水気を絞って4cmに切ります。
 - ② 梅干しは種を取り除き、包丁で刻んでおきます。
 - ③ ②の梅とBを合わせて、水菜と和えます。

「かぼちゃのカレースープ」

- 《材料2人分》
- かぼちゃ 1/8個
 - 玉ねぎ 1/2個
 - カレー粉 小さじ1/2
 - バター 小さじ1
 - 塩、コショウ 少々
 - 鶏がらスープの素 小さじ2
 - 水 1・1/2カップ

1人分: 95kcal
 ビタミンC 30mg
 塩分 1.2g



- 《作り方》
- ① かぼちゃは2cm角に切って、玉ねぎは薄切りにします。
 - ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを加えて炒めます。しんなりしてきたらかぼちゃを加えます。
 - ③ ②にカレー粉を振り入れて、さらに炒めます。香りがたってきたら、鶏がらスープの素・水を加えてかぼちゃがやわらかくなるまで煮ます。
 - ④ 仕上げに塩・コショウを加えます。

「豆乳プリン キウイソース添え」

- 《材料2人分》
- 調整豆乳 1カップ
 - 砂糖 大さじ1
 - 粉ゼラチン 2.5g
 - 水 大さじ1
 - キウイフルーツ 1個
 - 砂糖 小さじ1
 - レモン汁 小さじ1/2

1人分: 118kcal
 ビタミンC 35mg
 塩分 0.1g



- 《作り方》
- ① 粉ゼラチンは水に振り入れてひとまぜし、ふやかしておきます。
 - ② 鍋に調整豆乳を入れ弱火で温め、①と砂糖を加えます。溶けたら容器に入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
 - ③ キウイフルーツは皮をむいて半分は1cm角に切り、残りはすりおろします。
 - ④ Cと③を合わせます。
 - ⑤ ②に④のをのせます。
- ※ゼラチンの使用法は商品の説明を参考にしてください。