

# バランス★こんだてシリーズVOL.11

～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！～

今回の献立のテーマは、「まごはやさしい」を使った献立です。「まごはやさしい」とは、バランスの良い食事の覚え方です。  
ま＝豆類(枝豆) ご＝ごま は＝海藻類(わかめ) や＝野菜 さ＝魚  
し＝きのこ類(マッシュルーム) い＝いも類(じゃがいも)  
以上の食材を使うことで、生活習慣病予防など期待できるといわれています。  
食欲が落ちやすい夏こそ、バランスの良い食事を心がけましょう。  
(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士



1人分: 686kcal  
塩分 2.7g  
たんぱく質 31.1g  
(ごはん 160gを含む)

## 「枝豆ワカメご飯」

1人分: 314kcal  
塩分 : 0.5g  
たんぱく質: 7.2g

《材料2人分》

- ・米 1合
- ・枝豆 20さや
- ・乾燥わかめ 2g
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ1/2
- ・白ごま 少々

《作り方》

- ① 乾燥わかめは水で戻し、細かく刻みます。
- ② 枝豆は色よく茹でて、さやから出しておきます。
- ③ お米は研いで水に30分ほど吸水させた後、塩・酒・ワカメを混ぜ入れ、ご飯を炊きます。
- ④ 炊き上がったご飯に枝豆と白ごまを入れ混ぜます。



## 「鶏ささみとオクラの梅肉合え」

1人分: 42kcal  
塩分 : 0.7g  
たんぱく質: 5.6g

《材料2人分》

- ・オクラ 8本
- ・鶏ささみ 1本
- ・梅干 1/2個
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- ・酒 大さじ1

《作り方》

- ① オクラはがくをとり、沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ茹でます。粗熱がとれたら斜めに4等分に切ります。
- ② 鶏ささみは酒(分量外)を入れたお湯で茹で、ほぐしておきます。
- ③ 梅干は種をとり包丁でたたき、めんつゆと合わせます。
- ④ ③とオクラ・ささみを、味を見ながら和えます。



## 「白身魚と夏野菜のトマト煮込み」

1人分: 252kcal  
塩分 : 1.4g  
たんぱく質: 16g



《材料2人分》

- ・鯛 2切れ
- ・なす 1/2本
- ・マッシュルーム水煮缶 1/2缶
- ・じゃがいも 1/4個
- ・ズッキーニ 1/4本
- ・トマト 1/2個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・トマトジュース 150ml
- ・にんにく 1かけ
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2

《作り方》

- ① なすとズッキーニは半月切りにします。トマトは湯むきして1cm角に切ります。玉ねぎはくし形に切ります。赤パプリカは薄切りにします。マッシュルームはスライスします。じゃがいもは皮をむき縦半分になり、薄くスライスします。にんにくは包丁の背で軽く潰します。鯛は両面に塩コショウをします。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にし、にんにくがきつね色になったら取り出します。
- ③ ②のフライパンに鯛の皮目を下にして弱火で焼きます。皮がパリっとしてきたら、なす、ズッキーニ、たまねぎ、赤パプリカ、じゃがいも、マッシュルームを入れて焼きます。
- ④ 鯛を裏返して、焼き目が付いたらトマトジュース、トマト、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。塩コショウで味をととのえます。

## 「フルーツヨーグルト」

1人分: 57kcal  
ビタミンC: 24mg

《材料2人分》

- ・無糖ヨーグルト 100g
- ・キウイ 1/2個
- ・バナナ 1/5本
- ・はちみつ お好みで

《作り方》

- ① ヨーグルトを器に盛り付けます
- ② 食べやすい大きさに切ったキウイとバナナを①の上に飾ります。お好みではちみつをかけてください。

