

バランス こんだてシリーズ Vol.6

～ 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: 594kcal
 ビタミンB1 0.8mg
 ビタミンC 50mg
 塩分 2.6g
 (ご飯 140g を含む)
 ※おやつは含んでおりません。

今回のこんだては、夏に負けない！メニュー♪

- * 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、体内でエネルギーをつくる際に役立ちます。疲労回復に効果があるといわれているため、夏バテ予防におすすめです。
- * かぼちゃやブロッコリー、果物などに多いビタミンCは、シミ・そばかすのもとになるメラニン色素の生成を抑えるため、夏の紫外線対策となります。



「豚肉の南蛮漬け風」

- 《材料2人分》
- | | | |
|--------------|----------|--|
| 豚ロース肉 (脂身なし) | 140g | ・しょうゆ 小さじ1と1/2 ・酢 小さじ2 ・砂糖 小さじ1と1/2 ・酒 小さじ2 ・だし汁 大さじ1 ・鷹の爪 適量 |
| にんじん | 1/4本 | |
| ピーマン | 1/2個 | |
| 長ねぎ | 1/6本 | |
| かぼちゃ | 1/10個 | |
| レタス | 4枚 | |
| コショウ | 少々 | |
| 片栗粉 | 大さじ1と1/2 | |
| サラダ油 | 小さじ2 | |



1人分: 270kcal
 ビタミンB1 0.7mg
 ビタミンC 22mg
 塩分 0.7g

《作り方》

- ①にんじん、ピーマン、長ねぎを千切りにし、耐熱容器に入れて500W電子レンジで1分間加熱します。
- ②かぼちゃは5mmの薄切りにし、耐熱容器に入れ、500W電子レンジで2分間加熱します。
- ③合わせておいたBに、①と②を入れて漬けておきます。
- ④レタスは、食べやすい大きさにちぎります。
- ⑤豚肉にコショウをふり、片栗粉をまぶします。
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、⑤を中火で焼きます。
- ⑦焼き色がついたら、ひっくり返して片面を3～4分焼きます。
- ⑧⑦をフライパンから取りだし、油をきったらレタスをしいたお皿に盛り、③をかけます。

《材料2人分》

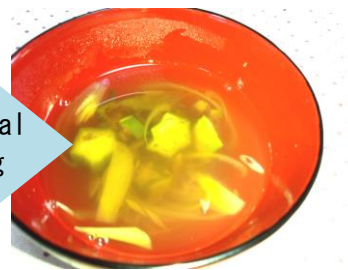
- | | | | |
|------|------|------|--------|
| おくら | 2本 | しょうゆ | 小さじ2 |
| みょうが | 1/2個 | 酒 | 小さじ2 |
| だし汁 | 1カップ | みりん | 小さじ1/2 |

「おくらとみょうがのお吸い物」

《作り方》

- ①おくらは塩(分量外)を少々つけて細かい毛をとり、水で塩を洗い流してから、輪切りにします。
- ②みょうがは薄切りにし、水にさらします。
- ③鍋にだし汁を入れ、中火で火にかけて煮立たせます。
- ④しょうゆ・酒・みりんを加えます。
- ⑤煮立ったら、おくらとみょうがを入れて2分程煮ます。

1人分: 18kcal
 塩分 1.0g



《材料5人分 作りやすい分量として》

- | | | |
|-------|------|--|
| 白玉粉 | 50g | ・コーヒー 2g (インスタント) ・砂糖 10g ・しょうゆ 10g ・みりん 10g |
| 絹ごし豆腐 | 50g | |
| キウイ | 1/2個 | |
| オレンジ | 1/4個 | |
| 水 | 5ml | |

おやつにいかがでしょう?
 お豆腐入りで、
 かさ増し&もちもち食感
 となっています。

《作り方》

- ①白玉粉に豆腐を何回かに分けて入れ、みみたぶ程のやわらかさになるまでこねます。
 - ②①を丸めて形成し、真ん中を少しつぶしたら沸騰した湯に入れて中火でゆでます。
 - ③白玉が浮かんできたら、その時点から2分程ゆでて、ざるにあげます。
 - ④水とCを鍋に入れます。まぜながら火にかけ、とろみが出てきたら火をとめます。
 - ⑤切ったフルーツ、白玉を盛り付け、④をかけます。
- ※ 冷やすと、より美味しくいただけます。



1人分: 67kcal
 ビタミンC 11mg
 塩分 0.3g

「ほろにがコーヒー白玉」

《材料2人分》

- | | |
|--------|--------|
| ブロッコリー | 1/5個 |
| 大根 | 1/6本 |
| 生たらこ | 20g |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| ヨーグルト | 大さじ1/2 |
| 塩、コショウ | 少々 |

「ブロッコリーと大根のたらこ和え」

1人分: 71kcal
 ビタミンC 28mg
 塩分 0.9g



《作り方》

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切ります。沸騰した湯に塩(分量外)を入れ、2分程ゆでたらざるにあげます。
- ②大根は千切りにし、水にさらします。
- ③たらこは皮から身をとっておきます。
- ④①と②の水気をよくきり、合わせておいたAで、①と②と③を和えます。
- ⑤冷蔵庫で冷やしてからいただきます。