

# 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<br>・酢 小さじ2<br>・砂糖 小さじ1と1/2<br>・酒 小さじ2<br>・だし汁 大さじ1<br>・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<br>(インスタント)<br>・砂糖 10g<br>・しょうゆ 10g<br>・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。