

# 栄養士おすすめレシピ

!!栄養士が考えた夏に  
ぴったりのレシピです。

## バランス献立シリーズ Vol.15

(株)ピー・アンド・エス  
管理栄養士・栄養士 作成



1人分: 738 kcal  
塩分: 3.4g  
たんぱく質: 30.4g  
(ごはん 160g を含む)

### 「冷やし汁」

《材料2人分》  
 ・オクラ 2本  
 ・きゅうり 1/2本  
 ・乾燥わかめ 2g  
 ・大葉 4枚  
 ・いりごま 適量  
 ・木綿豆腐 1/4丁  
 ・味噌 大さじ1  
 ・だし汁 300ml



#### 《作り方》

- ① 冷たいだし汁でみそを溶いておきます。
- ② オクラは沸騰した鍋に塩(分量外)をいれてゆでた後、小口切りにします。
- ③ きゅうりは小口切りにして塩もみをした後、しばらく置いたら水気を切っておきます。
- ④ 大葉は千切りにし、わかめは水に戻しておきます。
- ⑤ 木綿豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ⑥ ①と②～⑤の具材といりごまを合わせたら完成です。

1人分: 99 kcal  
塩分: 1.7g  
たんぱく質: 8.0g

### 「パプリカのピクルス」

《材料2人分》  
 ・パプリカ(赤) 1/2個  
 ・パプリカ(黄) 1/2個  
 ・オリーブ油 小さじ1  
 A { ・砂糖 …大さじ1/2  
       ・穀物酢 …大さじ1・1/2  
       ・水 大さじ1



#### 《作り方》

- ① パプリカは縦1cm幅に切ります。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を引いて軽く炒めます。
- ③ チャック付の袋に②とAを入れて冷蔵庫で30分程味を染み込ませたら完成です。

1人分: 54 kcal  
塩分: 0g  
たんぱく質: 0.4g

### 「甘辛スタミナ丼」

《材料2人分》  
 ・豚もも肉 120g  
 ・ニラ 1/4束  
 ・キャベツ 3枚  
 ・小ねぎ 1本  
 ・白ごま 適量  
 ・卵黄 2個  
 A { ・しょうゆ 小さじ2  
       ・みりん 小さじ1  
       ・砂糖 小さじ1  
       ・料理酒 大さじ1  
       ・しょうがすりおろし 1/2片  
       ・にんにくすりおろし 1/2片  
       ・豆板醤 適量  
       ・ごま油 小さじ1



1人分: 518 kcal  
塩分: 1.7g  
たんぱく質: 21.1g

#### 《作り方》

- ① ニラは長さ4cm程度に切り、キャベツは千切りにします。小ねぎは小口切りにします。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、フライパンにごま油を引いて、豚肉の色が変わるまで炒めます。
- ③ 豚肉の色が変わってきたらニラを加え、軽く炒めたらAを入れて全体に味をからめます。  
(お好みで豆板醤の量は調節してください。)
- ④ ごはんに千切りにしたキャベツと③を盛り、卵黄をのせて白ごまと小ねぎを盛り付けたら完成です。

### 「スイカのシャーベット」

1人分: 67 kcal  
ビタミンC: 18 mg

《材料2人分》  
 ・スイカ …300g  
 A { ・はちみつ …小さじ1  
       ・レモン果汁 …小さじ2

#### 《作り方》

- ① スイカは種や皮を取り除き、スプーンなどでつぶします。
- ② チャック付の袋に①とAを入れて全体が混ざるように軽く揉んだら冷凍庫で2～3時間ほど凍らせ、皿に盛りつけます。



### \* 栄養士MEMO \*



今回の献立のテーマは、  
**「暑さに負けない! 夏バテ予防のスタミナメニュー」**です。  
 暑い日が続くととのど越しの良い麺類など炭水化物に栄養が偏りがちですが、汗をかくことによってビタミンやミネラルが不足し疲労感が増してしまいます。また、たんぱく質が不足すると疲れやすくなり、スタミナ不足にもなります。豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は糖質の代謝を促して疲労回復に役立ちますので夏バテに負けない元気な体を維持しましょう!