

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

1食分

• エネルギー：535kcal
• 塩分：2.3g

献立のポイント

• 主食、副菜、主菜をバランスよく摂取する
• 野菜量は一食で210gと一日の摂取量目安の半分
以上を摂ることができる

ひじきとオクラのサラダ



▶ 材料 (4人分)

- 乾燥ひじき……………10g
- オクラ……………8本
- 玉ねぎ……………1/2個
- しょうゆ……………大さじ1
- マヨネーズ……………小さじ2
- 絹ごし豆腐……………35g
- 黒こしょう……………適量
- かつおぶし……………1.5袋

【1人分】 エネルギー：120kcal 塩分：0g

▶ 材料 (4人分)

- 冬瓜……………150g
- 砂糖……………大さじ2
- ヨーグルト……………60g
- 粉ゼラチン……………5g
- 牛乳……………50ml
- お湯(60℃前後)……………50ml
- レモン汁……………小さじ1
- 桃ジュース……………120ml
- 生クリーム……………50ml
- (またはリンゴジュース)

▶ 作り方

- 鍋に冬瓜とかぶるくらいの水を入れ、10分ほどアクをすくいながら強火～中火で煮ます。
- ①のお湯を捨て、桃ジュースを入れ弱火で煮ます。水分が減ってきたら味をみながら砂糖大さじ1を入れます。(焦げやすいので注意!)
- 水分がほぼなくなったら火を止め、レモン汁とヨーグルト、牛乳、砂糖大さじ1/2を1種類ずつしっかりと泡だて器で混ぜ合わせます。
- ゼラチンを60℃前後のお湯で溶かし、③に入れてよく混ぜたら、鍋の外側を氷水で冷ましながらかき混ぜながら固まらないうちに型に入れて冷やし固めます。
- 生クリームと砂糖1/2を緩めに泡立て、④と合わせて型に入れて冷蔵庫でよく冷やしたら完成です。

冬瓜の桃風味ムース



なかなか使いきれない冬瓜の消費にいかがですか？ジュースを変えれば様々な味を楽しむことができます。

オクラのネバネバ、玉ねぎのサラサラ成分で夏バテ防止メニュー!ひじきなどの乾物は水で戻すだけで使えるので家に常備しておくといでしょう。

【1人分】

エネルギー：41kcal 塩分：0.8g

▶ 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーにくるみ、重石をして水を切っておきます。
- 玉ねぎを薄くスライスしてたっぷりの水に10分間さらします。
- おくらを板ずりして、熱湯でさっと茹で、輪切りにします。
- ひじきを熱湯でさっと茹で、水を切ります。
- 全ての材料とAを混ぜ合わせたら完成です。

水っぽいと味が薄く感じるので豆腐、ひじき、玉ねぎはしっかりと水切りしましょう。

夏のさっぱり香り寿司



香味野菜とほのかな酸味で食欲増進!ごはんを冷まして作るの暑い日にピッタリです!ミョウガやかいわれ大根を混ぜても◎

トマトに含まれるグルタミン酸とひき肉に含まれるイノシン酸は相乗効果があり旨味増進!辛いものを食べて汗をかき、暑さを吹き飛ばしましょう!

【1人分】

エネルギー：116kcal 塩分：1g

▶ 作り方

- Aを全てフライパンに入れてから火をつけ、豚ひき肉の油で炒めます。
- ひき肉に火が通ったら中火にしてなすを入れます。
- 更にピーマンを入れて炒め、トマトと混ぜ合わせたBを加えて少し煮立たせます。
- 味がなじんだら水溶き片栗粉を回しいれ、1～2分煮込んだら完成です。

▶ 材料 (4人分)

- 豚ひき肉……………130g
- なす……………1本(乱切り)
- ねぎ……………1/3本(みじん切り)
- トマト……………大1/2個(角切り)
- にんにく……………1かけ(みじん切り)
- ピーマン……………4個(乱切り)
- しょうが……………1かけ(みじん切り)
- 赤味噌……………大さじ1と小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/3
- 砂糖……………小さじ1
- 中華だし……………小さじ1/3
- 水……………100ml
- 片栗粉……………大さじ1/2
- 水……………適量

【1人分】

エネルギー：258kcal 塩分：0.5g

▶ 材料 (4人分)

- 鮭……………50g
- ごま……………大さじ1と1/2
- 大葉……………3枚(千切り)
- しょうが……………1/2片(千切り)
- きゅうり……………1/3本(千切り)
- 白米……………1.5～2合分
- 酢……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3

▶ 作り方

- ご飯を炊いてAを混ぜ合わせ、寿司飯を作り冷ましておきます。
- ご飯を炊いている間に鮭を焼いて、ほぐしておきます。
- ①に②と大葉、しょうがを混ぜ合わせ、きゅうりを上に盛り付けたら完成です。

麻婆なすトマピー

