

おいしく食べて生活習慣病予防

～夏の献立 野菜たっぷり厚揚げステーキ～



主食	ごはん	
材料	1人分	2人分
精白米	1/2合	1合

主菜・副菜	夏野菜たっぷり厚揚げステーキ		
材料	1人分	2人分	
厚揚げ	100g	200g	
ごま油	2g	小さじ1	
こしょう	少々	少々	
豚ひき肉	15g	30g	
茄子	60g	中1本	
青ピーマン	25g	中2個	
玉ねぎ	25g	中1/4個	
A	酒	7.5g	大さじ1
	砂糖	2.5g	大さじ1/2
	こいくちしょうゆ	1.5g	小さじ1/2
	みそ	9g	大さじ1
	水	50cc	100cc
水溶き	片栗粉	1.5g	小さじ1
	水	少々	小さじ1



【作り方】

- ① 厚揚げは1人分に切り分け、ごま油を熱したフライパンで表面にこんがり焼き目を付ける。こしょうを振り、お皿に取り出す。
- ② 茄子は拍子木切り、青ピーマンは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。（長さや幅を概ねそろえる。）
- ③ ①のフライパンに豚ひき肉を入れ、全体的に色が変わってきたら②の野菜を入れて炒める。はじめはあまり混ぜ過ぎず、しっかり焼き目を付ける。
- ④ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③の野菜に火がとおったら、④を加え、味を絡め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 厚揚げの上に野菜を盛り付ける。（お好みで糸唐辛子を飾ってもよい）

みそを豆板醤やコチジャンに変えると（量はみその半分くらいで）、また違った味を楽しめます



副菜

さっぱり春雨サラダ 【作り方】

材料	1人分	2人分	
春雨（乾）	5g	10g	
きゅうり	20g	1/2本	
カニかまぼこ	10g	20g	
卵	15g	1/2個	
サラダ油	少々	少々	
B	レモン汁	7.5g	大さじ1
	砂糖	4.5g	大さじ1
	塩	少々	ひとつまみ

ひとつまみは指3本
(小さじ1/5程度)



- ① 春雨は食べやすい長さに切って、茹でる。
- ② きゅうりは細切りにし、熱湯にさっと通す。水で冷やして、水気をしっかり切っておく。
- ③ 卵は薄焼きにして細切りにする。カニかまぼこはほぐしておく。
- ④ Bの調味料をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボウルに①、②、③を混ぜ合わせ、④を加えて和える。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして、味をなじませる。



汁物

オクラの即席お吸い物 【作り方】

材料	1人分	2人分
オクラ	1本	2本
とろろ昆布	1g	2g
かつお節	少々	小1P
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ2	小さじ4
お湯	100cc	200cc
おろししょうが	少々	少々

- ① オクラは表面を塩（分量外）でもみ、水で流し、輪切りにする。
- ② お椀に1人分ずつ、輪切りにしたオクラ、とろろ昆布、かつお節、めんつゆを入れる。
- ③ ②に熱湯をかける。
- ④ ③におろししょうがを添える。



栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ごはん	257	4.6	0.7	58.2	0.4	0.0
夏野菜たっぷり厚揚げステーキ	256	15.6	15.5	15.9	3.5	1.3
さっぱり春雨サラダ	90	3.3	3.9	10.6	0.3	0.9
オクラの即席お吸い物	15	1.4	0.1	2.7	0.8	0.7
合計	618	24.9	20.2	87.4	5.0	2.9