

おいしく食べて 生活習慣病予防

夏のスタミナ & さっぱりメニュー



主食・主菜

豚肉とナスのとろろ丼



材料	1人分	2人分
ごはん	150g	300g
ナス	60g	1本
サラダ油	小さじ1弱	大さじ1/2
豚肉	60g	120g
酒	大さじ1	大さじ2
みょうが	1/2本	1本
こねぎ	2g	4g
長芋	40g	80g
ポン酢しょうゆ	小さじ2	小さじ4

【作り方】

- ①米を洗い炊く。
- ②ナスは長さ5cmの拍子木切りにし、いったん水にさらす。2-3分おき、ザルに上げて水気をしっかりと切る。
- ③みょうがは薄く輪切りにする。こねぎは小口切りにする。
- ④長芋は皮をむいてすりおろす。
- ⑤フライパンに②のナスを入れ、サラダ油を表面にまぶしてから、平らに広げる。その上に豚肉を広げてのせる。
- ⑥⑤に酒を全体にふりかけ、蓋をして火にかける。沸騰してきたら中火で5分程度加熱し、火を止め、そのまま5分程度おく。
- ⑦器に、ごはん、⑥、④のとろろ、を盛り付け、みょうがとねぎを散らし、食べる直前にポン酢をかける。

ここが減塩ポイント！



◆ 薬味で味にアクセント

「豚肉とナスのとろろ丼」ではみょうがを使用して風味をプラス。みょうががない時はしょうがで代用できます。

◆ 香辛料でパンチをきかせる

「かぼちゃのカレーマヨサラダ」では、マヨネーズにカレー粉を混ぜて塩気がなくても、ピリッとパンチがありおいしくいただけます。

副菜 かぼちゃのカレーマヨサラダ



材料	1人分	2人分
かぼちゃ	70g	140g
ピーマン	10g	1/2個
ヨーグルト	10g	20g
マヨネーズ	小さじ1	小さじ2
カレー粉	少々	小さじ1/4

【作り方】

- ①かぼちゃは種を除き2cm角に切る。やわらかくなるまで茹で（または、電子レンジ600wで3分程度加熱し）、冷ます。
- ②ピーマンは種を除き、縦方向で長さ3-4cmのせん切りにする。
- ③ヨーグルト、マヨネーズ、カレー粉を混ぜる。
- ④ボウルに①②を入れ、③の調味料で和える。
冷蔵庫で冷やす。

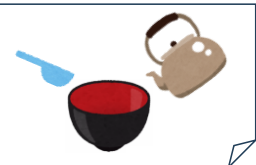
汁物 お椀でみそ汁-オクラとトマト-

材料	1人分	2人分
オクラ	1本	2本
ミニトマト	1個	2個
豆腐	30g	60g
かつお節	1P(2g)	2P(4g)
いりごま	1g	小さじ1
みそ	大さじ1/2	大さじ1
熱湯	100ml	200ml

【作り方】

- ①オクラは塩（分量外）で板ずりし、さっと洗い流して薄い輪切りにする。ミニトマトは縦4等分に、豆腐はさいの目に切る。
- ②お椀に、①、かつお節、ごま、みそを入れる。
- ③食べる直前に熱湯を注ぎ、みそが溶けるまでよく混ぜる。

きちんと計量しましょう！
みそとお湯の量で
味が決まります



ドリンク ジンジャー酢ソーダ

材料	1人分	作りやすい量 (4人分)
おろししょうが (新しょうが)	小さじ1/4	小さじ1
はちみつ	大さじ1/4	大さじ1
酢(りんご酢)	大さじ1/2	大さじ2
レモン汁	小さじ1/2	小さじ2
炭酸水	125ml	500ml

【作り方】

- ①しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ②①とはちみつ、酢、レモン汁をよく混ぜる。
- ③②に炭酸水を入れて軽くかき混ぜる。



栄養価(1食分)	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	
豚肉とナスのとろろ丼	434	15.6	11.2	60.1	4.1	1.3
かぼちゃのカレーマヨサラダ	90	1.3	3.4	11.8	2.8	0.1
お椀でみそ汁-オクラとトマト-	52	4.0	1.9	0.9	1.6	1.0
ジンジャー酢ソーダ	21	0.1	0.0	3.5	0.4	0.0
合計	597	21.0	16.5	76.3	8.9	2.4