

1日に何を・どれだけ食べたらいいの？

# 暑い夏のあつさり 1日メニュー

暑くて食がすすまないときもしっかり栄養補給を

栄養指導／管理栄養士・食生活アドバイザー 宗像伸子

※材料、エネルギー量、食塩量は1人分です。

## ・茹で大豆とトマト、グリーンアスパラガスのヨーグルトサラダ

材料	量	作り方
茹で大豆	30g	①トマトは乱切りにする。グリーンアスパラガスは茹でて4cm長さに切る。
トマト	50g	②ヨーグルトとドレッシングを混ぜ合わせ、茹で大豆、①を和える。
グリーンアスパラガス	30g	
ヨーグルト	大さじ2	
フレンチドレッシング	小さじ2	



### 朝食

## ・巣ごもり卵

材料	量	作り方
卵	1個	①キャベツはせん切りにし油で炒め、塩で調味し、こんもりと寄せて真ん中を窪ませ、卵を割り入れ、ふたをして弱火で卵が半熟状になるまで焼く。
キャベツ	60g	
油	3g	
食塩	0.5g	

エネルギー 781kcal  
食塩 2.4g

## ・キャベツの甘酢和え

材料	量	作り方
キャベツ	30g	①キャベツは茹でて細く切る。にんじんは細く切って茹でる。きゅうりは細く切る。
にんじん	10g	②赤唐辛子の小口切り、酢、塩、砂糖を合わせて①を和える。
きゅうり	10g	
赤唐辛子	少々	
酢	小さじ1	
食塩	0.3g	
砂糖	小さじ1/3	

## ・冷やし茶碗蒸し

材料	量	作り方
卵	1/2個	①だしに塩、しょうゆを溶かしておく。
だし	75cc	②卵は溶きほぐし、①を入れて混ぜてこす。
食塩	0.5g	③生しいたけはそぎ切り、にんじんは薄く切って型で抜き、茹でる。
しょうゆ	0.5g	④器に③を入れ、②を注ぐ。
生しいたけ	5g	⑤蒸気のあがった蒸し器に④を入れ、強火で2分、弱火にして10～12分蒸し、みつばをのせて少し蒸し、冷ます。
にんじん	5g	
糸みつば	5g	

## ・つまみ菜のわさび和え

材料	量	作り方
つまみ菜	60g	①つまみ菜は熱湯で茹で、水に取って水気を絞り、食べやすい長さに切る。
しょうゆ	小さじ1/3	②しょうゆ、だし、わさびを合わせ、①を和える。
だし	小さじ1	
わさび	少々	



### 夕食

エネルギー 650kcal  
食塩 2.8g

## ・じゃがいもとあさりのカレー炒め

材料	量	作り方
じゃがいも	60g	①じゃがいもは短冊に切り、水にさらして水気を切る。
あさりむきみ	10g	②あさりのむきみはさっと洗う。
カレー粉	小さじ1/2	③カレー粉、塩、酒を合わせておく。
食塩	0.3g	④フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。じゃがいもが透き通ってきたら4cm長さに切ったあさつぎを加え、③を加えて調味する。
酒	小さじ1	
油	小さじ3/4	
あさつぎ	5g	

## ・冷や麦

材料	量	作り方
冷や麦	80g	①冷や麦は熱湯に入れ、袋の表示時間茹で、ざるに取って水洗いし、水気を切る。
さくらんぼ	20g	②器に①を入れ、さくらんぼ、貝割菜、しその葉のせん切りを添え、水をはり、氷を入れる。
貝割菜	5g	③めんつゆに小口切りにしたあさつぎと、すりおろしたしょうがを入れる。
しその葉	3g	
めんつゆ	40cc	
あさつぎ	5g	
しょうが	3g	

### 昼食

エネルギー 518kcal  
食塩 3.6g

## ・すずきの梅ソースかけ

材料	量	作り方
すずき	1切れ(70g)	①すずきは酒、しょうが汁をかけて蒸して冷ます。
酒	小さじ2	②梅干しは種を除き、細かくたたき、しょうゆ、みりんを加えて混ぜる。
しょうが	少々	③レタスは茹でて細く切る。
梅干し	3g	④器に③を入れ、①を盛り、②の梅ソースをかけ、ミニトマトを添える。
しょうゆ	小さじ1/6	
みりん	小さじ1/3	
レタス	30g	
ミニトマト	20g	

## ・なすとピーマンの味噌炒め

材料	量	作り方
なす	60g	①なすは乱切りにする。ピーマンは種を取って乱切りにする。
ピーマン	15g	②味噌とみりんを合わせておく。
しょうが	少々	③フライパンに油を熱し、しょうがのせん切り、なすを炒める。しんなりしてきたらピーマンを入れて炒め、②を加えて炒め、調味する。
味噌	小さじ1弱	
みりん	小さじ1/2	
油	小さじ3/4	

## ・牛肉の冷しゃぶ

材料	量	作り方
牛もも肉しゃぶしゃぶ用	70g	①牛肉は長ねぎの青い部分としょうが(分量外)を入れた熱湯に広げながら入れ、色が変わったら冷水に取り、水気を切って食べやすい大きさに切る。
さやいんげん	20g	②さやいんげんは茹でて、4cm長さに切る。
赤ピーマン	15g	③わかめは水洗いしてさっと茹で、一口大に切る。
わかめ	10g	④ねりごま、しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ合わせ、だしのばす。
ねりごま	小さじ1(5g)	⑤①～③を彩りよく盛り、④を添える。
しょうゆ	小さじ1(6g)	
酢	小さじ1(5g)	
砂糖	小さじ1/3(1g)	
だし	小さじ1(5g)	