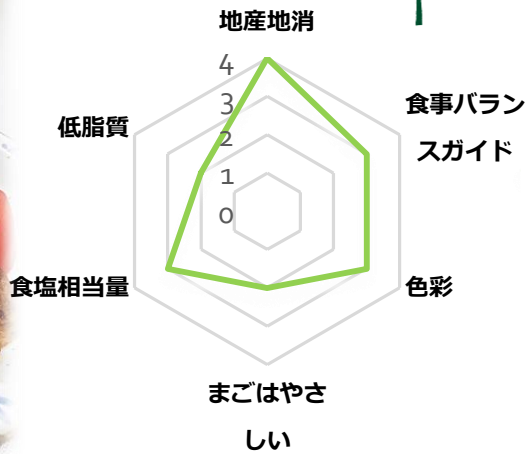


夏バテしないで！スタミナ料理

～暑い日が続くと食欲が低下し、エネルギーやたんぱく質、ミネラル、ビタミンが不足しがちになります。主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう!!～



この食事は何点かな…?



ごはん

豚肉の生姜焼き

夏野菜の和え物

大根とオクラの味噌汁

旬の果物 (ぶどう)



献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
641kcal	28.6g	15.4g	99.6g	2.9g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤研究室 荻野芽衣 田中美咲 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<ごはん>

精白米 90g

- ①精白米をよく洗い、重量の1.5倍の水で炊く。
- ②茶碗に盛りつける。

<豚の生姜焼き>

豚もも肉 80g
薄力粉 3g
しょうが 6g
料理酒 小さじ1弱(4g)
みりん 小さじ1弱(2g)
しょうゆ 小さじ1強(6g)
油 小さじ1弱(3g)
キャベツ 50g
トマト 30g

- ①キャベツは千切り、トマトはくし形切りにする。
- ②豚肉に小麦粉をまぶす。調味料を合わせておく。
- ③フライパンに油を入れて熱し、豚肉を焼く。豚肉に火が入ったら、タレを回しかける。
- ④野菜と生姜焼きをお皿に盛りつける。

<夏野菜の和え物>

きゅうり 30g
にんじん 20g
みょうが 10g
もやし 20g
しょうゆ 小さじ1 (5g)
砂糖 小さじ1弱(4g)
酢 小さじ1強(6g)
いりごま 小さじ1弱(2g)

- ①きゅうりとにんじん、みょうがを千切りにする。
- ②もやしはたっぷりのお湯で茹でて、水気をしぼる。
- ③ボウルに調味料を合わせ、具材を入れて和える。
- ④お皿に盛りつける。

<大根とオクラの味噌汁>

大根 25g
オクラ 20g
油揚げ 5g
味噌 小さじ1強 (7g)
だし汁 150cc

- ①大根はいちょう切りにし、油揚げは短冊切りにする。
- ②オクラはたっぷりのお湯で茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁に具材を入れ、一度沸騰させる。具材がやわらかくなったら火を止め、味噌を溶かす。
- ④器に盛りつける。

<旬の果物>

ぶどう 60g

<一口メモ>

麺類を食べる時は、動物性食品や季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。

