

夏バテに負けない体力を付ける食事

献立	材 料	1人分	4人分	作 り 方				
カボチャ ご飯	米	50g	200g	① 米は洗って水気をきり、炊飯器の内釜に入れ、酒を加え普通の水加減にする。 ② かぼちゃはスプーンで種とワタをくりぬき、皮付きのまま2センチ厚さに切り1センチ幅に切る。これをボウルに入れ、塩をまぶしておく。 ③ いりこは、頭とワタを取り、2つにさいしておく。 ④ ①の内釜に醤油を加え、②のかぼちゃと出た汁、いりこを広げてのせ炊く。				
	酒	大さじ1/4	大さじ1					
	かぼちゃ	40g	160g					
塩	少々	小さじ1/2						
	いりこ	2.5g	10g	エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量	
	濃い口醤油	1g	大さじ1/4	226kcal	5.9g	0.8g	0.2g	
豚肉の カレー ソース煮	豚ヒレ肉	60g	240g	① 豚肉は1センチ厚さに切って塩。コショウをふり、薄力粉を薄くまぶしつけてフライパンにサラダ油の1/2量を熱して焼く。 ② 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにし、レーズンはサッと洗ってみじん切りにする。 ③ 玉ねぎを残りのサラダ油で炒め、白ワイン、水、コンソメを加えて煮立てる。 ④ 煮立ったら。マッシュルームとレーズン、カレールウも加えて弱火にして、焼いた豚肉も戻し入れ5~6分煮込む。 ⑤ 皿にサラダ菜、プチトマトを添えて盛り付ける。				
	塩・コショウ	少々	少々		エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量
	薄力粉	適量	適量		257kcal	13.6g	15.9g	1.3g
	サラダ油	大さじ1/4	大さじ1					
	玉ねぎ	40g	160g					
	マッシュルーム	20g	80g					
	白ワイン	大さじ1/4	大さじ1					
	レーズン	2.5g	10g					
	コンソメ	小さじ1/2	小さじ2					
	水	75cc	300cc					
	カレールウ	10g	40g					
	サラダ菜	2枚	8枚					
	プチトマト	2個	8個					
味噌 ゴマ 和え	オクラ	2.5本	10本	① オクラを板ずりし、へたをぐるりとカットする。 沸騰したお湯でサッとゆでる。 ② Aをレンジで20秒ほどチンし、ゆず胡椒を混ぜておく。 ③ オクラを食べやすい大きさに切り、②の調味料とすりごまで和える。				
	味噌	小さじ1/4	小さじ1		エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量
	みりん	小さじ1/4	小さじ1		25kcal	1.0g	0.9g	0.3g
	顆粒和風だし	少々	小さじ1/2					
	めんつゆ(2倍)	小さじ1/4	小さじ1					
	ゆず胡椒	少々	小さじ1/4					
	白すりごま	小さじ1/2	大さじ1/2					
青梗菜と卵の スープ	青梗菜	25g	100g	① 青梗菜は食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に分量の水と鶏ガラスープ、酒を入れ沸騰したら、青梗菜とコーンを入れる。 ③ 再度沸騰したら、Aでとろみをつけ、溶いた卵とごま油を流し入れる。				
	鶏ガラスープ	小さじ1	小さじ4		エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
	水	150cc	600cc		63kcal	2.0g	2.9g	1.2g
	酒	大さじ1/2	大さじ2					
	コーン(缶)	15g	60g					
	片栗粉	小さじ2/3	小さじ8/3					
	水	大さじ1/2	大さじ2					
	卵	1/4個	1個					
	ごま油	少々	大さじ1/2					
ブルーベリー パウンド ケーキ	バター	(パウンド型1本) 100g		① オーブンは170度、40分で予熱。パウンド型にオーブンシートをしく。 ② ボウルにバターを入れハンドミキサーでクリーム状に練る。 ③ 砂糖を加え、さらによく混ぜ白っぽくフワツとするまで混ぜる。 ④ 溶き卵を少しずつ加えよく混ぜる。 ⑤ 牛乳を加えよく混ぜる。 ⑥ 合わせてふるった粉類を加え、ゴムべらでサックリと混ぜる。 ⑦ ラム酒でのばしたジャムを所々においてザックリと混ぜる ⑧ パウンド型に生地を入れ、上にブルーベリーを散らし、オーブン下段で焼く。				
	砂糖	100g			エネルギー	タンパク質	脂 質	塩分相当量
	溶き卵	2個分			1967kcal	26.9g	95.9g	2.3g
	牛乳	50cc						
	薄力粉	150g						
	ベーキングパウダー	小さじ1						
	ブルーベリージャム	40g						
	ラム酒	小さじ1						
	ブルーベリー	50g						