

夏のおすすめレシピ

～松崎 博子先生 監修～
栄養士/食生活アドバイザー

主菜 「豚肉とお好み野菜のレンジ蒸し」 2人分



焼き肉のタレを利用した夏野菜たっぷりのマーボー豆腐です。

茄子はしっかりと火を通しますがトマトとオクラにはさっと熱を加える程度で持ち味を生かします。日頃の健康管理はもちろん、夏バテ予防にも野菜は毎食欠かさず頂きましょう。

〔1人分の栄養価〕

エネルギー: 264kcal 蛋白質:16.0g 脂質:13.4g 炭水化物:14.6g 食物繊維:2.4g 食塩相当量:1.4g

木綿豆腐	150g
ナス	1本(100g)
ミニトマト	5～6個
オクラ	3本
水	1/2カップ
豚薄切肉	100g
☆豆板醤	少々
☆粒鶏ガラだし	少々
☆焼き肉のタレ	大さじ 1.5
☆醤油	小さじ 1
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

【下ごしらえ】

- ・木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ・ナスは一口大に切る。
- ・ミニトマトは2～4等分に切る。
- ・オクラはヘタを取り1cm幅に切る。
- ・豚薄切肉は一口大に切り、☆印の調味料と合わせておく。
- ・片栗粉と水を合わせておく。

【作り方】

- 1)調味料を合わせた肉をフライパンに入れ中火で炒める。
- 2)ナスと豆腐・水を加え、軽く混ぜてから5～6分煮る。
- 3)ミニトマトとオクラを加え1分間煮て、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。

副菜 切り干し大根の甘酢漬けで和えサラダ 1人分



乾物食品と言えば切り干し大根は代表格。
今回は作り置いた切り干し大根の甘酢漬けに
シャキシャキ野菜を合わせてサラダ風に仕立て
ました。
切り干し大根の歯ごたえは、浸水時間で調整し
ます

[1人分の栄養価]

エネルギー:85kcal たんぱく質:4.0g 脂質:0.2g 炭水化物:17.5g 食物繊維:2.7g 食塩相当量:1.1g (水菜)

【切り干し大根の甘酢漬け】

切り干し大根	30g
人参(千切り)	中 1/3 本
炒り胡麻	大さじ 1.5
(合わせ調味料)	
酢	大さじ 2
薄口醤油	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 2
水	大さじ 2

《アレンジ用追加食材》

・水菜 or 胡瓜	30g
・カニカマ	20g

[作り方]

- 1)切り干し大根は手早くもみ洗いしてから、かぶるくらいの水に5~10分浸して戻し、水気を絞り食べやすい長さに切る。戻すと4倍量になる。
- 2)切り干し大根と人参・炒り胡麻を合わせ調味料と混ぜて漬け置く。
- 3)和えサラダを作る
切り干し大根甘酢漬けに4~5cmに切った水菜(胡瓜なら千切り)とカニカマを合わせる。

~松崎 博子先生 ~

栄養士/食生活アドバイザー

/和歌山市国保年金課 特定保健指導 栄養教室 講師

