

おいしく食べて 生活習慣病予防

- 簡単バランスごはんで暑さに負けない体づくり -

主食・主菜		さば缶ちらし 	
酢飯	材料	1人分	2人分
	ごはん	150g	300g (1合分)
	しょうが	10g	20g
	酢	7.5g	大さじ1
錦糸卵	砂糖	2.25g	大さじ1/2
	きゅうり	25g	1/2本
	卵	30g	1個
さば缶	サラダ油	1g	少々
	さばみそ煮缶(身)	1/2缶分	1缶
	さばみそ煮缶(汁)	大さじ1/2	大さじ1
大葉		1枚	2枚

【作り方】

- ① 普段より少し固めに**ごはん**を炊く。
- ② **しょうが**は皮をむいて**みじん切り**にし、**酢**、**砂糖**を合わせたものに漬けておく。
- ③ **きゅうり**はスライサーで**薄い輪切り**にし、キッチンペーパーにしばらく包んで水気を切っておく。
大葉は**せん切り**にする。
- ④ 錦糸卵を作る。**卵**を割りほぐす。フライパンに**サラダ油**を熱し、卵液を薄く流し入れ、**薄焼き卵**を作る（数回くりかえす）。折りたたんで**細長く**切る。
- ⑤ **さばのみそ煮缶**は身と分量の汁を混ぜてほぐしておく。
- ⑥ ①が炊けたら②を回しかけうちわであおぎながら、**しゃもじ**で切るように混ぜる。
- ⑦ 器に⑥、きゅうり、卵、さば缶を盛り付け、**大葉**を添える。



副菜	夏野菜の焼きナムル	
材料	1人分	作りやすい量 (4人分)
ピーマン	15g	2個
えのき	25g	100g
なす	25g	1本
ごま油(炒め用)	1g	小さじ1
おろしにんにく	少々	小さじ1
こいくちしょうゆ	1.5g	小さじ1
いりごま	1g	小さじ2
ごま油(香り付用)	1g	小さじ1

【作り方】

- ① **ピーマン**はヘタと種を除き、**縦に細切り**する。**えのき**は石づきを除き、**2等分の長さ**に切る。
- ② **なす**はヘタを除いて、**ひょうし木切り**にし、水にさらす。
- ③ フライパンに**えのき**を広げて入れて**焼き目**をつける。
- ④ ③に**ごま油**、水気を切った**なす**、**ピーマン**を加えて、**焼き目**をつける。
- ⑤ 最後におろしにんにく、しょうゆ、いりごまを加えてさっと混ぜ、**ごま油**で香り付けする。

スープ	もずくの中華スープ	
材料	1人分	2人分
かいわれ大根	5g	10g
カニ風味かまぼこ	10g	20g
生もずく	10g	20g
鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ1	小さじ2
熱湯	150cc	300cc

【作り方】

- ① かいわれ大根は3～4cmの長さに切る。カニかまぼこは、ほぐしておく。
- ② お碗に①、水気を切ったもずく、鶏ガラスープ(顆粒)を入れる。
- ③ 食べる直前に熱湯を加える。



【作り方】

- ① 鍋に粉寒天、砂糖、水、ジュースを入れ、木べらで混ぜてなじませてから火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら1～2分加熱して寒天をしっかりと溶かす。
- ③ 鍋を火からおろし、鍋底を水にあてて冷やしながら、粗熱をとる。
- ④ 型に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 固まったら、型から取り出して1.5cm角のサイコロに切る。
- ⑥ 器にヨーグルトを盛り、⑤の寒天を彩りよくのせる。

デザート	キャロットゼリーヨーグルト添え	
材料	1人分	作りやすい量 (4人分)
粉寒天	0.7g	3g
砂糖	2.25g	大さじ1
水	25cc	100cc
キャロットジュース(100%)	25cc	100cc
オレンジジュース(100%)	25cc	100cc
プレーンヨーグルト	30g	120g

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
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
さば缶ちらし	499	16.8	12.9	66.2	3.3	0.9
夏野菜の焼きナムル	48	1.4	3.1	1.2	2.1	0.2
もずくの中華スープ	16	1.5	0.1	0.0	0.3	1.5
キャロットゼリーヨーグルト添え	48	1.2	0.8	7.7	0.7	0.0
合計	612	20.9	16.9	75.1	6.4	2.6

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく！
暑い夏を乗り切ろう！

