

食事の ヒント

テーマ 夏を乗り切る食事!

いよいよ夏本番に差し掛かる中、夏バテ防止には、バランスのとれた食事が大事になってきます。今回は、必要な栄養素が摂れ、しかも調理時間も短くて簡単に作れるメニューをご紹介します。

回答は、
栄養部 山田 静恵
(やまだしずえ)



豚しゃぶ 梅ソースかけ

材料

●豚肉しゃぶしゃぶ用80g／胡瓜1/2本／玉葱40g／人参20g／わかめ(生)10g／※梅ソース(梅干し中1個／だし汁大さじ1／醤油・みりん各小さじ1弱)

作り方

1 梅ソースを作る。梅干しは種を取り、包丁で細かくたたいてから、だし汁、調味料と混ぜ合わせておく。2 胡瓜は、蛇腹切りして、塩少々をからめておき、しんなりしたら水洗いして、水気をきる。3 玉葱はスライスした後、水にさらし、これも水気をきっておく。4 人参は棒状に切って、茹でる。5 生わかめは食べやすい大きさに切っておく。6 豚肉は、たっぷりの熱湯の中に1枚ずつ入れて茹で、ザルに上げて水気をきる。7 器に、豚肉、野菜、わかめを盛り付け、(1)の梅肉ソースをかける。

1人分あたりの 栄養量

- エネルギー:
260kcal
- 蛋白質:17g
- 脂質:15g
- 塩分:1.5g

※料理の組み合わせの一例として、茄子の素揚げを添えました。めんつゆ等に浸しておく、味がしみておいしいです。

ちょっと一言

夏は、量より質を重視した食事を心がけ、少しずつでも3食きちんと食べ、炭水化物の主食と蛋白質、ビタミンが摂れる副食を組み合わせるとバランスの良い食事、暑い夏を乗り切りましょう。