

さくらえびと青じその混ぜ込みご飯



一人当たりの栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
275kcal	5.0g	3.0g	0.1g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
ごはん さくらえび(乾) いりごま(白) 青じそ	茶碗2杯分(300g) 10g 大さじ1 4枚	① さくらえびといりごま(白)はフライパンで乾煎り ポイント① する。 ② 青じそは縦半分に切って、細切りにする。 ③ ボウルに温かいごはんを入れ、①と②を加え、混 ぜ合わせる。

ポイント

ポイント① さくらえびといりごまは乾煎りすることで、より香ばしくなります。

俵型やおにぎりにして、半分に切った
青じそを巻いてもいいですね!



コラム

～とれていますか?カルシウム～

カルシウムは主に骨の材料となる大切な栄養素です。

カルシウムの不足等で起こる骨粗しょう症は女性に多いと思われがちですが、男性も年齢とともにカルシウムの吸収が低下し、骨粗しょう症や骨折の危険度が上がるため、男性も注意が必要です。

カルシウムを多く含む食品を食事に取り入れるよう意識しましょう。

また、カルシウムを効率よく吸収するため、ビタミンDを多く含む食品も合わせてとりましょう。

カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜など

ビタミンDを多く含む食品 きのこと類、鮭、さんまなど

献立に使用している、「さくらえび」「青じそ」「いりごま」はカルシウムを多く含んでいます。特に、「さくらえび」「いりごま」は保存がききますので、常備し、和え物や炒め物等に使うといいですね!



夏野菜の天ぷら



一人当たりの栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
140kcal	2.6g	7.3g	0.1g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
ししとう みょうが ズッキーニ 天ぷら粉 水 油 ポイント③	4本 2個 1/4本(約90g) 40g 60ml 適量	① ししとうは、へたを取り、膨らんでいるところに包丁で浅い切り込みを入れる。 ② みょうがは縦半分に切る。 ③ ズッキーニは7～8mm厚さの輪切りにする。 ④ 天ぷら粉と水を混ぜ合わせ、衣を作る。 ⑤ 深めの鍋に油を入れて170～180℃に熱する。野菜を衣に薄くくぐらせ、表面がカリッとして天ぷらから出る泡が小さくなるまで揚げる。 ⑥ しっかり油を切り、盛り付ける。 ⑦ 好みで天つゆなどにつけていただく。

ポイント

ポイント① 油の量は、深めの鍋に3～4cmが目安です。

ポイント② 【油の温度の目安】

油の温度	衣を落とした状態	菜箸を入れた状態
150～160℃(低温)	鍋底に沈んでから6秒ほどかけて浮き上がる	箸全体から細かい泡が上がる
170～180℃(中温)	中ほどまで沈み、すぐ浮き上がる	箸全体から泡が絶え間なく上がる
190～200℃(高温)	すぐに浮き上がって色づく	箸全体から大きめの泡が勢いよく上がる

天ぷらなどの揚げ物全般はココ！

ポイント③ 油はサラダ油でもいいですが、こめ油でも！

こめ油は米ぬかが原料の油で、油切れが良く、揚げ物がカラッと揚がります。また、クセがないため、食材の風味を損なうことなく、天ぷらにおすすめの油です。

参考

【レンジで天つゆ(2人分)】

めんつゆ(2倍濃縮) 75ml
みりん 大さじ1
水 100ml

①耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600W)で1分加熱する。

なすの中華風



一人当たりの栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
69kcal	1.4g	3.1g	0.7g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
なす 砂糖 酢 A 濃口しょうゆ ごま油 鶏がらスープの素 刻みねぎ	2本(約200g) 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 適量	① なすはへたを切り落とし、ピーラーで2～3か所皮をむく。 <u>1本ずつラップで包み、電子レンジ(60ポイント①0W)で3分加熱する。</u> 粗熱を取り、乱切りにする。 ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を入れて和える。 ③ 冷蔵庫で冷やし、器に盛り、刻みねぎを散らす。

ポイント

ポイント① ラップで包むときは、空気が入らないようにすると、やわらかく蒸しあがります。

コラム

～夏野菜を食べよう！～

夏野菜は、体の調子を整えるビタミンなど、夏を元気に過ごすための栄養素が多く含まれます。

夏バテ予防のためにも、夏野菜を意識的に取り入れましょう。

【本日使用の夏野菜】

ししとう <ビタミンCを多く含む>免疫力を高め、疲労回復に効果が期待できる

ズッキーニ <ビタミンCを多く含む>免疫力を高め、疲労回復に効果が期待できる

みょうが <独特の香りと辛味>胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがある

なす <食物繊維・カリウムを多く含む>むくみの改善や便秘の解消に役立つ
 <ナスニン(皮に含まれる成分)>強力な抗酸化作用により、老化防止に効果がある

青じそ <ビタミンCを多く含む>免疫力を高め、疲労回復に効果が期待できる
 <香り>食欲増進につながる