

8月の健康ごはん



・生姜寒天
・十六穀米入りご飯
・薬味
・豚肉ときゅうりのサラダ
・冷や汁

8月の「健康ごはん」は、食欲のない日でもさっぱりと食べられる「冷や汁」や疲労回復効果のあるビタミンB1豊富な豚肉とその吸収を助けるニンニクを使った「豚肉ときゅうりのサラダ」、爽やか「生姜寒天」の夏にぴったりな元気メニューです。



暑い夏の食欲増進にうれしい!

冷や汁

2人分

鰹の干物	1枚
冷水	500ml
みそ	大さじ1
練りごま	大さじ1
きゅうり	1本
なす	1/2本
塩	ひとつまみ
青しそ	3枚
みょうが	2本
おろし生姜	小さじ2
すりごま	大さじ2



※(冷や汁のみの栄養量を計算しています。ご飯の分は含まれません。)

作り方

- ①沸騰したお湯を冷ましておく。
- ②鰹の干物を焼き、熱いうちに身を細かくほぐしておく(皮や骨は取り除く)。
- ③きゅうりとなすは小口切りにして塩をふり、しばらくおいて搾り、水気をきっておく。
- ④すり鉢に(又はフードプロセッサー)に鰹のほぐし身と冷水、みそ、練りごまを入れ、すり混ぜて冷やしておく。
- ⑤青しそはせん切り、みょうがは小口切り、生姜はおろしておく(薬味)。
- ⑥④の冷や汁にきゅうりとなすを加え、なじませておく。
- ⑦⑥の冷や汁をご飯にかけて、薬味をのせ、すりごまをふる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 136kcal / たんぱく質 9.0g / 脂質 7.8g / 炭水化物 8.8g
カルシウム 149mg / 鉄 1.8mg / 食物繊維 3.3g / 食塩相当量 1.9g

疲労回復効果のあるビタミンB1豊富な豚肉で夏ばて予防！

豚肉ときゅうりのサラダ

材料 2人分

豚肉	50g
刺身わかめ	20~30g
きゅうり	小2本
紫玉ねぎ	30g
ミニトマト	4個

ニンニク	1片
生姜	1片
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1

A- ボン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
煎りごま	小さじ1/2
粗挽きこしょう	少々



作り方

- ①わかめは水で戻し、水気をよくきって、食べやすく切る。豚肉は細かく切る。ニンニク、生姜はみじん切り、赤唐辛子は半分に切り、種を除く。
- ②紫玉ねぎは薄切り、きゅうりは塩(分量外)をふって、板ずりし、水で洗い流す。縦半分になり、2~3mm幅の斜め切りにする。
- ③フライパンにごま油とニンニク、生姜、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、少しずつ火を強め香りと辛味をごま油に移す。豚肉を加えてよく炒め、Aを加えて味をなじませ、火を止める。
- ④きゅうり、わかめ、紫たまねぎの順に器に盛り、肉を上に乗せて③をかけ、煎りごま、粗挽きこしょうを振る。好みでラー油、一味唐辛子をかけてもよい。ミニトマトを飾りに盛りつける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 137kcal / たんぱく質 8.0g / 脂質 7.9g / 炭水化物 9.6g
カルシウム 60mg / 鉄 1.0mg / 食物繊維 2.4g / 食塩相当量 1.1g

見た目も涼しい爽やかデザート！

生姜寒天

材料 2人分

生姜汁	小さじ1/3
粉寒天	1g
水	90ml
砂糖	小さじ1弱
ハチミツ	大さじ2/3

作りやすい分量

生姜汁	小さじ2・1/2
粉寒天	4g
水	350ml
砂糖	10g
ハチミツ	大さじ3



作り方

- ①鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れて溶かす。かき混ぜながら、初め強火で煮立て、ふきこぼれないように注意する。火を弱くして2分ほど煮る。
- ②①に砂糖を加えて煮溶かし、火を止め、ハチミツを加えて混ぜ合わせ、生姜汁を加える。
- ③あら熱がとれるまで、冷まし、水でぬらした型に寒天液を流し、固める。(冷蔵庫で冷やしておく。)
- ④固まったら、8等分にカットして器に盛る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 30kcal / たんぱく質 0.1g / 脂質 0.0g / 炭水化物 8.3g
カルシウム 7mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.7g / 食塩相当量 0g

