

7月の健康ごはん



- ・すいか
- ・新玉ねぎのおかか和え
- ・焼きなす
- ・アスパラガスの炊き込みピラフ
- ・キャベツのシューマイ

キャベツをたっぷりシューマイや、水分を多く含む夏野菜のなすやきゅうりを使った、ヘルシーメニューで熱中症や夏バテを予防し、元気に過ごしましょう。



キャベツたっぷりのヘルシーシューマイをどうぞ！

キャベツのシューマイ

2人分

キャベツ	1/5個
片栗粉	大さじ2
A { 豚ミンチ	100g
新玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
B { コンソメの素(顆粒)	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
練辛子	適量



作り方

- ①キャベツは5mm幅のせん切りにして、軽く塩を振り、水気を搾る。ポリ袋にキャベツを入れ、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ②ボウルにAとBを入れ、粘りが出るまでよく練って、4等分に①のキャベツをまぶして、ギュッと握ってまとめる。
- ③フライパンに②を並べ、水大さじ2～3を注ぎ、フタをして弱めの中火で煮立て、10～12分ほど蒸し焼きにし、練辛子をつけていただく。

栄養量 1人当たり

エネルギー 180kcal / たんぱく質 11.8g / 脂質 7.8g / 炭水化物 15.8g
 カルシウム 52mg / 鉄 0.7mg / 食物繊維 2.2g / 食塩相当量 0.8g

旬の新たまねぎの美味しさをシンプルな味つけで！

新玉ねぎのおかか和え

材料 2人分

新玉ねぎ	1/2個	
きゅうり	1/2本	
かつお節	小1/2パック	
A	酢	小さじ1・1/3
	砂糖	小さじ1/3
	塩	一つまみ
	しょう油	少々
	だし汁	小さじ1/2



作り方

- ①新玉ねぎは薄くスライスして、ハット(又は皿)に30分程広げて辛味をとばす。きゅうりは玉ねぎに合わせて薄く切る。
- ②Aの調味料を合わせて、三杯酢を作る。
- ③食べる直前に新玉ねぎ、きゅうりを合わせ、かつお節を盛り、三杯酢をかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 29kcal / たんぱく質 0.9g / 脂質 0.1g / 炭水化物6.7g
カルシウム 17mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 1.1g / 食塩相当量 0.2g

なす本来の美味しさを味わおう！

焼きなす

材料 2人分

なす	小2本
生姜(すりおろし)	1片
煎りごま	小さじ1
ストレート麺つゆ	小さじ2



作り方

- ①なすは魚焼きグリルで焦げ目がつくまでしっかり焼く。皮をむき、食べやすい大きさに切り、生姜のすりおろしと煎りごまをのせる。(冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。)ストレート麺つゆをかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 25kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 0.9g / 炭水化物 4.0g
カルシウム 30mg / 鉄 0.4mg / 食物繊維 1.6g / 塩分 0.2g

疲労回復効果のあるアスパラガスを炊き込みピラフでいただきま〜す！

アスパラガスの炊き込みピラフ

材料 2人分

米	1合
アスパラガス	大1本
ベーコン	20g
玉ねぎ	1/4個
バター	5g
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量



作り方

- ①米は洗って、普通の水加減で炊く。
- ②アスパラガスは小口切り、ベーコンは細切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ③フライパンにバターと②を入れて炒め、軽く塩、こしょうで味を調える。
- ④ご飯が炊き上がる前に(フクフクしている時)③を加える。
- ⑤器に盛りパセリをのせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 342kcal / たんぱく質 8.9g / 脂質 5.7g / 炭水化物 61.7g
カルシウム 17mg / 鉄 1.0mg / 食物繊維 1.3g / 塩分 0.8g

