

深谷支部提案レシピ

テーマ「熱中症予防」



1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
626	25.8	21.8	87.6	2.7

ごはん

材料（4人分）
精白米 260g
水 360g

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
222	4.0	0.6	50.4	0

おろし豆腐ステーキ

材料（4人分）
根深ネギ 1/3本
生姜 小1かけ
サラダ油 小さじ1
鶏ひき肉 120g
料理酒 大さじ1杯
食塩 3つまみ
片栗粉 小さじ1
水 大さじ2
木綿豆腐 400g
片栗粉 大さじ2
サラダ油 大さじ1
シソの葉 4枚
大根おろし 200g（5cm分）
ポン酢しょうゆ 小さじ4

作り方

- 1) フライパンに油小さじ1を熱し、刻んだネギと生姜を焦がさないよう炒め、香りが立ってきたら、ひき肉を入れてポロポロになるまで炒め、酒と塩で調味する。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 2) 豆腐を厚さ半分に切る。表面の水気をよくふき取って片栗粉を全体につける。（しっかり水切りしたい場合：ペーパーで包み電子レンジで600W2～3分加熱する）
- 3) フライパンに油をひいて中温で熱し静かに豆腐を入れて両面を焼き、こんがり焼き色がついたら取り出して皿に盛る。①をのせる。
- 4) 青じそを一口大にちぎって、大根おろしと合わせて③にのせて、ポン酢しょうゆをかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
200	12.9	12.6	10.3	0.8

このページでのひとつまみは、人差し指と親指でつまんだ量（0.3g）を指します。

さっぱり簡単トマトスープ

材料（4人分）
トマト 1個
玉ねぎ 1/3個
きくらげ 4g
かいわれ菜 小1パック
水 600cc
顆粒鶏がらスープ 小さじ1
酢 小さじ2弱
塩 4つまみ
胡椒 少々

作り方

- 1) トマトは一口大、玉ねぎはスライスする。きくらげは水で戻し、石づきを取り除き、千切りにする。かいわれ菜は根を取り、2センチくらいに刻む。
- 2) 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて煮立てる。①を入れて灰汁を取りながら煮て、玉ねぎが透き通り、トマトが柔らかくなった後、酢を加え、塩・こしょうで味を調え、火を止めてから、かいわれ菜を浮かす。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
24	1.2	0.2	5.4	0.7



薄切り豚肉と夏野菜の 冷製梅ソースサラダ

作り方

材料（4人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用） 8枚

茄子 2個

オクラ 小6本

生ワカメ 20g

ミニトマト 8個

（梅肉ソース）

梅干し（小～中） 2個

おろしニンニク 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

マヨネーズ 大さじ3

砂糖 大さじ1

すりごま 大さじ2

水 大さじ1強

- 1) 茄子はヘタを切り落とし、皮をむき、1本ずつラップに包み1分の目安でレンジにかけ、ラップごと冷水にとり冷まし、食べやすい大きさに割く。（今回はしないが、茄子の色止めには皮をむいたら塩少量をまぶすように、こするとよいが、量に注意♪）
- 2) オクラはガク付きの柄の部分を薄く削り、ワカメは水に戻す。
- 3) 梅肉ソースの材料を混ぜる。
- 4) たっぴりの沸騰湯にワカメをサッと通して冷水にとり、ザルにあげ、食べやすい幅に切る。続いてオクラ、豚肉の順にゆで、冷水にとり、ザルにあげて水気を切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 5) オクラ、茄子はふきんかペーパーに挟んで水気を切る。
- 6) 肉、野菜、ワカメを盛り合わせ、ミニトマトをのせ、梅肉ソースを添える。（かけてもよい）

梅肉ソースの梅は、今回調味液につけたものを使用したので塩分は1.2g/個。自家製の梅干しの場合は塩のみの無添加である。（塩分は2.9g）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
134	7.0	8.3	10.3	1.1



スイカのハーフジュレがけ

材料（4人分）

スイカ（赤） 400g

レモン（薄切り2枚と果汁60g） 1個

しその葉 3枚

粉寒天 小さじ1

塩 ひとつまみ

水 2カップ

作り方

- 1) レモンは飾り用に2枚薄切りにし、それを半月に切る。残りのレモンは絞る。
- 2) 鍋に水と粉寒天を入れて、火にかけてかき混ぜ、沸騰してから1～2分程度煮溶かし、火を止める。
- 3) ②に塩を入れ溶かす。少し冷めたらレモン汁と刻んだしその葉を入れてかき混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 4) スイカを食べやすい大きさに切って器に盛り、③の固まったジュレをフォークでくずしてスイカにかけ、①のレモンを飾る。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
46	0.7	0.1	11.2	0.1

ここでのひとつまみは、親指、人差し指、中指でつまんだ量（0.5g）を指します。

