

おいしく食べて 元気になろう

おいしくて、体も心も元気にする、
そんな料理の秘訣をお教えします。

LET'S COOK!

ゴーヤ、にんにく、胡瓜、南瓜、枝豆は今が旬ですので、栄養価もおいしさもばっちりです。
たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンC・イオウ化合物などの成分がたくさん入っているので、
夏バテ予防に最適です。

ゴーヤチャンプルー ----- ◇257kcal (1人分)

【材料 2人分】

ゴーヤ…120g
人参…40g
豚もも薄切り肉…80g
木綿豆腐…1/2丁(150g)
卵…1個
にんにく…適量
しょうが…適量
油…大さじ1

＜作り方＞

- ①豚肉を一口大に切り、Aの醤油とみりんで下味をつけて汁気をきり、片栗粉をまぶす。
- ②ゴーヤを半分に切って種とわたを除き、薄切りにする。人参は短冊に切る。
- ③フライパンに油をあたため、薄切りにしたにんにく、生姜を炒め、香りが出たら①を加える。肉の色が変わったら、②と豆腐をくずしながら加え、Bで味を調え、溶き卵を回し入れて炒め合わせる。



【調味料】

A…醤油…小さじ2/3
みりん…小さじ2/3
片栗粉…小さじ2/3
B…塩…小さじ1/3
醤油…小さじ1
みりん…小さじ1

南瓜のごま煮

【材料 2人分】 ----- ◇146kcal (1人分)

南瓜…160g
茹でた枝豆…30g
だし汁…1 カップ

【調味料】

すり白ごま…小さじ2
砂糖…大さじ2/3
醤油…小さじ1と2/3

＜作り方＞

- ①南瓜を角切りにする。
- ②鍋にだし汁、①を入れて3～4分煮る。
枝豆、合わせておいた調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。



じゃこサラダ

【材料 2人分】 ----- ◇62kcal (1人分)

人参…40g
胡瓜…40g
ちりめんじゃこ…10g
油…小さじ1と1/2

【調味料】

醤油…小さじ1と1/3
酢…小さじ2
だし汁…小さじ2

＜作り方＞

- ①大根、人参、胡瓜を1.5cm角に切る。
- ②ちりめんじゃこは油でカリッとするまで炒め、火を止めて調味料を加える。
- ③①を②で和える。



栄養管理室
調理師
寺村 正人