

## ～夏を乗り切る栄養満点レシピ～

このレシピは荒尾市食生活改善推進員のみなさんが考案したレシピです。

どれも夏にぴったりの料理です。ぜひ参考に作ってみてくださいね！



### 豚しゃぶと豆もやしの香味だれ

【材料】 2人分 目安

豚ロース 180g

豆もやし 200g 1袋

(香味だれ)

ニラ 40g 1/3束

万能ねぎ 25g 5本

赤唐辛子 0.4g 1/2本

A { しょうゆ 12g 小さじ2

黒酢 5g 小さじ1

中華スープの素 3g

水 30g

【作り方】

①ニラと万能ねぎは 7～8cm 幅に切ってボウルに入れ、A と合わせ 10分置く

②もやしを軽く茹でて冷ます

③湯を沸かし豚肉を 3～4 枚ずつ入れ、色が変わったら取り出して乾かないようにラップをかける。

④冷めたら盛り付けタレをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
268kcal	20.4g	17.5g	1.7g



豚肉のビタミンB1 は牛肉の10倍！  
アリシンを含むねぎで吸収率 UP

### しいたけと野菜の南蛮漬け

【材料】 2人分 目安

干しいたけ 4枚

ピーマン 1個

人参 3cm

A { しいたけ戻し汁 10g 小さじ2

酢 10g 小さじ2

砂糖 6g 小さじ2

しょうゆ 12g 小さじ2

片栗粉 9g 大さじ1

サラダ油 適量

【作り方】

①A を煮立て、タレを作る。ピーマンは千切り、人参は短冊切りにし、タレに漬け込む。

②水で戻した干し椎茸を軽く絞り、片栗粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を揚げ焼きにし①のタレに漬け込み盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
90kcal	1.7g	5.2g	0.9g



南蛮液のさっぱり感で食欲増進  
他の夏野菜で代用しても◎

### 五目そうめん

【材料】 2人分 目安

そうめん 4束

うなぎの蒲焼き 40g 1/4尾

卵 50g 1個

アスパラガス 40g 2本

きゅうり 66g 2/3本

いりごま 少々

トマト 150g 1個

A { 砂糖 1.5g 小さじ1/2

塩 少々

だし 300cc 1.5カップ

かけつゆ { しょうゆ 18g 大さじ1

みりん 36g 大さじ2

塩 1.5g 小さじ1/4

料理酒

【作り方】

①うなぎの蒲焼は酒でひと煮立ちする。

②きゅうりは薄切り、トマトはくし切りにする。

③アスパラガスは塩茹でして 3cm に切る。

④卵に A を加えて混ぜ、薄焼き卵を作り、細切りにする。

⑤そうめんを茹で、冷水でしめる。

⑥器にそうめん、具材をのせ、ごまをふりかけ、かけつゆをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
435kcal	17.5g	8.3g	3.1g



夏のスタミナ食の代表ともいわれる  
うなぎ。ビタミンB1 の他にもたく  
さんの栄養素を含み抗酸化作用も！  
鉄分も多く含み貧血予防にも◎

### みょうが、しそ、トマトの炒め物

【材料】 2人分 目安

みょうが 60g 6個

青じそ 2.5g 5枚

トマト 150g 1個

ごま油 6g 大さじ1/2

A { しょうゆ 4.5g 大さじ1/4

にんにくすりおろし 0.5g

塩 0.4g

こしょう 0.4g

【作り方】

①みょうがは薄切り、青じそは 1cm 角にし水に放す。

②トマトはフォークに刺し火に炙り、皮をむく。2cm 角に切る。

③ごま油を熱し、みょうが、青じそを炒め A とトマトを加え強火で手早く炒め合わせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
49kcal	1.0g	3.1g	0.5g



トマトに含まれるリコピンは加熱や油との  
調理で吸収率 UP

※栄養量はすべて 1 人分の値です。写真はイメージです。