

カラダ喜ぶ・健康レシピ

野菜たっぷり、食塩控えめ、おいしく満足

「夏休み！家族で作って一緒に食べよう」



主菜

① 豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め

副菜

② レンジでかぼちゃのチーズ和え

副菜

③ トマトのマリネサラダ

メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物		食塩相当量 (g)
				糖質 (g)	食物繊維 (g)	
① 豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め	230	16.2	13.8	11.1	1.2	1.4
② かぼちゃのチーズ和え	98	3.3	4.2	11.4	2.9	0.5
③ トマトのマリネサラダ	55	0.8	3.1	4.1	1.2	0.5
1人分	383	20.3	21.1	26.6	5.3	2.4

主食

上記1人分にごはん160gを加えると、プラス250Kcalです

レシピのおすすめポイント

暑い日が続いており、火を使うのを極力控えたいですね。

今回はメインの料理はフライパンを使いますが、副菜はレンジを利用したり、生野菜のマリネにしたりなど火を使わない料理にしています。簡単に作れるので、夏休みにお子様と一緒に作るのもおすすめです。

メインの豚肉は夏バテ防止、熱中症予防に大変効果的です。

豚肉は疲労回復に役立つビタミンB1が豊富で、免疫力を高めるたんぱく質も豊富です。玉ねぎ、にんにくと合わせるとスタミナ力がアップします。

夏野菜と一緒に食べて、暑さの厳しい夏を乗り切りましょう！

おいしく食べて
夏を乗り越えよう！

人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵



主菜

豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め



材料(4人分)

豚肉切り落とし 320g
玉ねぎ 1/2 個
サラダ油 大さじ1
レタス 適量

★調味料

しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1.5
酒 大さじ1.5
ごま油 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1
あらびき黒胡椒 少々

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、★調味料を全て加え、軽く混ぜておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンを中火で熱し、①を入れて炒め、半分くらい火が入ってきたら玉ねぎを加えて更に炒め、汁気がほとんどなくなるまでしっかり炒める。
- ④ 皿に③を盛り付け、食べやすく切ったレタスを添える。

副菜

レンジでかぼちゃのチーズ和え



材料(4人分)

かぼちゃ 1/8 個(250g)
しめじ 80g
ベビーチーズ 2 個

★調味料

マヨネーズ 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 ひとつまみ(1g)
こしょう 少々

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、大き目の一口大に切る。しめじはほぐす。
- ② 耐熱皿に①と大さじ1杯の水を入れて、ラップをふわりとかけレンジ600Wで5分加熱し、楊枝を刺して柔らかくなるまで加熱する。
- ③ チーズは1cm角に切る。★調味料は混ぜておく。
- ④ ②の耐熱皿に水分があればペーパーで拭き、★調味料とチーズを加え、軽く混ぜてから器に盛る。

副菜

トマトのマリネサラダ



材料(4人分)

トマト 2 個(約 300g)
玉ねぎ 1/4 個
かいわれ大根 1/4 パック

★マリネ液

オリーブ油 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 ふたつまみ(2g)
あらびき黒胡椒 少々

作り方

- ① トマトは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。かいわれ大根は根を落として3cmに切る。
- ② ボウルにマリネ液の材料を入れて混ぜ、①を加えて和え、冷蔵庫で15分ほど冷やしていただく。

【問合せやその他レシピ】

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター内
(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター



バランスの良い食事

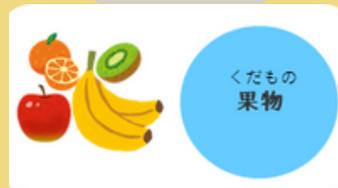
1日1回



ほね けんこう いじ
骨の健康を維持する
(カルシウム)



1日1回



からだ ちょうし ととの
身体の調子を整える
(ビタミン、食物繊維)

できる限り

毎食、主食・主菜・副菜を揃える

しゅしょく
主食

はたら (えいようそ) からだ のう うご
働き (栄養素)：身体や脳を動かすエネルギー源 (炭水化物)

しゅくひん
食品：ごはん、パン、麺類など

しゅさい
主菜

はたら (えいようそ) きんにく けつえき つく
働き (栄養素)：筋肉や血液を作る (たんぱく質)

しゅくひん さかな にく たまご だいずせいひん
食品：魚、肉、卵、大豆製品など

ふくさい
副菜

はたら (えいようそ) からだ ちょうし ととの
働き (栄養素)：身体の調子を整える (ビタミン、ミネラル、食物繊維)

しゅくひん やさい かいそう
食品：野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなど

さら かず だいじょうぶ
お皿の数はあまりこだわらなくても大丈夫！

ひん ひん しゅしょく しゅさい ふくさい そろ
1品でも2品でも、主食・主菜・副菜が揃えば

ととの
バランスは整います



時短レシピvol.57
「バインミー」

主食：パン
主菜：ツナ
副菜：レタス、きゅうり、大根、
人参、パクチー



時短レシピvol.61
「レンジでカレー焼きそば」

主食：焼きそばめん
主菜：豚肉
副菜：キャベツ、もやし、ピーマン

時短レシピ作成
健康づくり人材バンク
管理栄養士



「自分の健康は自分で守ろう！」
(公財) 武蔵野健康づくり事業団
〒180-0001
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10
TEL 0422-51-0793

健康づくり支援センター

