



健康知っ得料理 夏メニュー



* ごはん（主食） 1人分 252kcal

* さば缶と豆腐のさっと煮（主菜）

1人分 315kcal、食塩相当量 1.4g、野菜・きのこ類摂取量 35g

材料	4人分	作り方
さば水煮缶	2缶	① 木綿豆腐は6等分に切る。えのきは石づきを取り、 半分に切り、ほぐす 。しょうがは千切りにし、小ネギは小口切りに切る。 簡単ポイント① ② ボウルにさば缶の汁を入れ、Aを混ぜる。 簡単ポイント② ③ 鍋に水と②、豆腐とさば、しょうがを入れ豆腐に煮汁をかけながら煮る。 ④ ③が煮えたら、塩を加え、味を調える。器に盛り、小ネギを散らす。 お好みで七味唐辛子をかける。 ★このレシピは、電子レンジでもできます！ 耐熱ボウルに豆腐とさばを入れ、②をかけてしょうがをのせ、ラップをかけます。600Wの電子レンジで5分加熱するとできます。
木綿豆腐	2丁	
えのき	1袋	
しょうが	20g	
小ネギ	6本	
水	200ml	
A 砂糖	大さじ1	
酒	大さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
塩	少々	
七味唐辛子	適量	

簡単料理のポイント①：食材選び

さば水煮缶などの缶詰を使うことで、魚の下処理をせずに簡単に調理できます。缶詰を家に常備しておくことで、簡単に健康的な食事が作れます。



簡単料理のポイント②：簡単調理法

このレシピは鍋ひとつで作ることができます。また、具材をすべて耐熱容器に入れ、電子レンジにかけでも作ることができるお手軽レシピです。



* きゅうりとわかめの甘酢和え（副菜）

1人分 35kcal、食塩相当量 0.5 g、野菜・海藻類摂取量 40 g

材料	4人分	作り方
きゅうり	1 本	① きゅうりは薄い輪切りにする。
カットわかめ	4g	② わかめは水で戻し、水けをしっかりと切る。
カニ風味かまぼこ	4 本	③ カニカマは半分に切り、食べやすく手でほぐす。
A 酢	大さじ 4	④ ボウルに①、②、③を入れ、Aを加えて和える。
砂糖	大さじ 2	
塩	少々	

簡単ポイント③

簡単料理のポイント③：使いまわし&アレンジ

酢、砂糖、塩で作る甘酢たれの作り方を覚えておけば、他の食材に変えてもおいしく食べることができます。例えば、大根やにんじんと和えれば、なますにもなります。また千切りしょうがなどを入れると、しょうがの風味がアクセントとなり、さっぱりとした味わいになります。



* ごぼうのスープ（汁物）

1人分 67kcal、食塩相当量 1.1 g、野菜摂取量 60 g

材料	4人分	作り方
ごぼう	1 本	エコポイント① ① ごぼうは皮をよく洗い、斜め薄切りにする。長ネギは斜め切りにする。 ② 鍋に油を入れ熱し、①を中火で炒める。しんなりしてきたら、水を加え、強火にしてコンソメと酒を加えて煮立たせ、アクを取る。 ③ ごぼうが軟らかくなったら、火を止め、塩とこしょうで味を調える。
長ネギ	1 本	
サラダ油	小さじ 2	
水	600ml	
固形コンソメ	1 個	
酒	大さじ 2	
塩	小さじ 1/3	
黒こしょう	適量	

エコ料理のポイント①：野菜の使い切り

ごぼうはたわしできれいに洗うと皮ごと食べることができます。長ネギは青い部分をスープに入れると軟らかくなりおいしく食べることができます。無駄なく使うことで、体にもよいし、ゴミも減ってエコにもつながります。



* 季節のフルーツ（梨）

1人分 32kcal、果物摂取量 65 g

材料	4人分	作り方
梨	1 個	① 梨を 8 等分に切る。

1食分：701kcal、食塩相当量 3.0 g、
野菜・きのこ類・海藻類摂取量 135 g、果物摂取量 65 g