

そら豆とアスパラのサラダ

【材料】(2人分)
アスパラ 5本
そら豆 15~16粒
オリーブオイル 大さじ1
粉チーズ 大さじ2
塩・こしょう 適量



【作り方】

- ①アスパラは食べやすい長さに切りゆでる。
- ②そら豆は、さやから取り出しゆでる。(皮が硬いようならむく)
- ③ゆでたアスパラとそら豆に塩・こしょうをしてオリーブオイル、粉チーズを混ぜ合わせ完成。

トマトと卵の中華スープ



【材料】(2人分)
トマト 1個
ベーコン 30g
しょうが 1片
ごま油 小さじ1
水 300ml
中華スープの素 小さじ1/2
塩 少々
酢 小さじ1
卵 1個
刻み葱 適量

【作り方】

- ①トマトは横半分に切り、スプーンで種を取り除きへたを取ってざく切りにする。
- ②しょうがは、皮をむきせん切りにする。
- ③ベーコンは2cm幅に切る。
- ④鍋にごま油を入れベーコンとしょうがを炒める。香りがたったら水を入れ、トマトを加え煮たったら中華スープの素、塩、酢で味付ける。
- ⑤再び煮たたせ溶き卵を回し入れふんわり卵が浮いてきたら完成。盛り付けて葱をかざる。

さっぱり漬け

【材料】(2人分)
なす 小2個
みょうが2~3個
塩少々
だし汁大さじ2
しょうゆ小さじ1
砂糖少々



【作り方】

- ①なすは、へたとがくを取り幅2~3ミリの斜めうす切りにする。みょうがは縦半分に切ってからうす切りにする。
- ②なすとみょうがをボウルに入れ塩少々をふり、しんなりするまで10分程置く。
- ③だし汁、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ水気を絞った②と和える。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー850kcal たんぱく質36.9g 脂質37.6g 食物繊維6.2g 塩分3.3g

1日合計：エネルギー2108kcal たんぱく質92.3g 脂質67.2g 食物繊維19.0g 塩分6.9g

旬の食材は、鮮度がよく、価格も安くなります。
食事に取り入れて季節を味わいましょう★



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart Clinic

キノシタレシピ



第7号

～夏が旬の野菜や魚を楽しむ～

ハウス栽培や栽培技術が発達したおかげで、年中いつでも食べられる食材が増えてきましたが、四季それぞれに応じた旬の食材を味わい、季節の移り変わりを楽しむ文化は今でも受け継がれています。栄養の面でも多くの食材で、旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養素含有量が変化します。例えば、夏に旬を迎えるトマトの場合、ビタミンの一種であるカロテンの含有量は、7月は528μg、11月は241μg(トマト100gあたり)と旬の時期に多くなります。

また、魚も旬の時期には、脂肪などの栄養を蓄えます。旬の食材には、おいしさ、新鮮さ、栄養価など多くのメリットがあります。上手にとり入れて健康管理に役立てましょう。

<参考>

旬の野菜(5月~7月)：えだまめ・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・トマト・なす
ピーマンなど

旬の魚(6月~8月)：あじ・いわし・きす・はも・かじまぐろ・すずき・かますなど



<朝食> ・ごはん ・ニラと小エビのさわやかスープ ・ミキサーで作るジュース
・納豆 (パプリカのみじん切りかけ)

ごはん

ニラと小エビのさわやかスープ



【材料】(2人分)
エビ (むきエビ) 80g
ニラ 40g
玉ねぎ 30g
水 400ml
しょうゆ 小さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
こしょう 少々

【作り方】

- ①エビは背わたを取っておく。
- ②ニラは4cm幅に切り、玉ねぎは薄切りに。
- ③鍋に、水を入れ沸騰したら、エビを入れ中火で加熱。
- ④エビに火が通ったら鶏がらスープの素、しょうゆ、こしょうで味付けし、火を止めてからごま油を回し入れ完成。

納豆 パプリカのみじん切りをかけてシャキシャキと

【材料】(2人分)
納豆 2パック
パプリカ 1/2個

【作り方】

納豆にパプリカのみじん切りをかけ、付属の調味料をかければ完成。



ミキサーで作るジュース

【材料】(2人分)
小松菜 150g
バナナ 1本
牛乳 300ml
はちみつ (お好みで) 大さじ1

【作り方】

- ①小松菜はよく洗い、ミキサーに投入しやすくするため4~5cmにカットする。
- ②バナナも皮をむきカットする。
- ③小松菜、バナナ、牛乳、はちみつ材料をすべてミキサーに入れ1分程なめらかになるまで混ぜる。



栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー627kcal たんぱく質28.4g 脂質13.3g 食物繊維6.3g 塩分1.6g

<昼食> ・ごはん ・新じゃがとキャベツの温サラダ ・きゅうりと鶏肉の胡麻和え
・なめこキムチのせ冷ややっこ

ごはん

新じゃがとキャベツの温サラダ

【材料】(2人分)
新じゃがいも 中2個
キャベツ 120g

ドレッシング
マヨネーズ大さじ1
ケチャップ大さじ1
A オリーブオイル大さじ1
レモン汁小さじ2
塩・こしょう少々



【作り方】

- ①新じゃがいもはよく洗って芽を取り除いて、皮付きのまま一口大に切ってから耐熱ボウルに入れてラップをかけ、火が通るまで600Wの電子レンジで3~4分加熱する。
- ②キャベツは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、しんなりするまで600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④新じゃがいもとキャベツをお皿に盛り付け、Aのドレッシングをかけて完成。

きゅうりと鶏肉の胡麻和え

【材料】(2人分)
きゅうり 2本
サラダチキン(市販品) 1パック
しょうゆ 小さじ2
白胡麻 小さじ2



【作り方】

- ①きゅうりは板摺して、一口大に切る。
- ②サラダチキンは食べやすい大きさにさく。
- ③ボウルに①と②を合わせてしょうゆ、白ごまを加えてあえる。

なめこキムチのせ冷ややっこ



【材料】(2人分)

豆腐 1/2丁
キムチ (市販品) 40g
なめこ 1袋
葱 少々

【作り方】

- ①なめこを耐熱容器に入れ電子レンジで600W1分加熱。
- ②お好みのキムチと①を和えて、豆腐にかける。
- ③葱を添えれば完成。

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー631kcal たんぱく質27g 脂質16.3g 食物繊維6.5g 塩分2g

<夕食> ・ごはん ・メカジキの照り焼きアボカドわさびソースかけ
・そら豆とアスパラのサラダ ・トマトと卵の中華スープ ・さっぱり漬け

ごはん

メカジキの照り焼きアボカドわさびソースかけ



【材料】(2人分)

メカジキ 2切れ
小麦粉 適量
A：酒・醤油・みりん 各大さじ1
砂糖 小さじ1
サラダ油 小さじ2
アボカド 1/2個
マヨネーズ 大さじ1
ねりわさび 適量

【作り方】

- ①メカジキはキッチンペーパーで水気をよくふき取り、全体的に小麦粉をまぶし余計な粉をはたく。
- ②フライパンに油をひき、両面こんがりとするまで焼く。
- ③Aを合わせておく。
- ④フライパンの余計な油をふき取り、Aと砂糖を加えてとろみがでるまで煮絡める。(ときどき魚にタレを回しかけながら)
- ⑤アボカドは粗みじん切りにし、マヨネーズ、ねりわさびを加えアボカドソースを作る。
- ⑥メカジキをお皿に盛り、アボカドソースをかけて完成。