

アレンジメニュー
巻かずに、食材を重ねてもおいしくできます！
<作り方>

- ①耐熱皿にもやしと豆腐の半量を広げ、その上に3cm幅に切った豚肉(うす切り)の半量を広げて重ね、こしょうをふる。残りの半量を同様に重ねて2層にする。
- ②ラップをして電子レンジで加熱(600W・5~8分※)する。※加熱時間は、ようすを見て調整してください。
- ③しょうゆとごま油、チリソース、すりごまを混ぜ合わせ②にかける。



キノシタレシピ



第8号

～暑さを「運動と食事」で乗り切る～

本格的な夏が始まる前は、身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず体温調節が十分にできないことから、身体がだるくてやる気が起きなかったり、体調を崩しやすくなります。そんな時期は、「運動」と「食事」で乗り越えましょう。歩行やラジオ体操などで身体を動かすと精神を安定させる役割のセロトニンという物質の分泌が促され、だるさの解消につながります。

また、だるさや疲れを感じている身体には、「食事」でビタミンB1、たんぱく質を取り入れると良いでしょう。ビタミンB1を多く含む食品には、豚肉・かつお・大豆・うなぎなどがあります。また、ビタミンB1の働きを助ける食品のねぎ・玉ねぎ・ニンニクなどを一緒に摂ると効果的です。たんぱく質を多く含む食品は、肉・魚・卵・乳製品・大豆などです。レシピを参考に取り入れてみてはいかがでしょうか。

(注意) ・心臓病や高血圧などの持病がある人は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

・熱中症に気をつけて水分補給も忘れずに。

ズッキーニのツナマヨ焼き

【材料】(2人分)

ズッキーニ1本
パプリカ(ピーマンでもOK)
ツナ缶
マヨネーズ



【作り方】

- ①ズッキーニは縦半分になり、スプーンなどで中身をくり抜く。くり抜いた中身は細かく刻む。
- ②パプリカは、1cmの角切りにする。
- ③ツナ缶の汁気はきっておく。
- ④刻んだズッキーニ、パプリカ、ツナ缶を混ぜ合わせる。
- ⑤くり抜いたズッキーニに④のをせマヨネーズで線描きし、オーブントースターで6~7分こんがり焼く。

簡単シンプル モロッコ豆のしょうがポン酢

【材料】(2人分)

モロッコ豆 100g
生姜 10g
ポン酢 小さじ2

【作り方】

- ①モロッコ豆は2~3cmの斜め切り。
- ②沸騰した湯でモロッコ豆をゆでる。
- ③器に盛り、おろし生姜・ポン酢をかける。



栄養成分値(1人分)

夕食合計: エネルギー709kcal たんぱく質32.4g 脂質27.8g 食物繊維5.4g 塩分2.3g

1日合計: エネルギー1818kcal たんぱく質93.7g 脂質68.5g 食物繊維13.6g 塩分6g



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart clinic

<朝食> ・しらすトースト ・豆乳とベーコンのスープ ・レタスのごまサラダ

しらすトースト

【材料】(2人分)
食パン 1枚
しらす干し 大さじ2程度
マヨネーズ 大さじ2
とろけるチーズ 30g
乾燥パセリ・あらびき黒こしょう 適量

【作り方】

- ①食パンにマヨネーズを塗り、しらす干し・とろけるチーズをのせ、乾燥パセリ・粗びきこしょうをふりかける。
- ②オーブントースターで焼いて出来上がり。

豆乳とベーコンのスープ

【材料】(2人分)
ベーコン 2枚
葱 20g
オリーブオイル 小さじ1
豆乳 400ml
こしょう 少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ベーコンを炒め油が染み出てきたら葱を加え軽く炒める。
- ③豆乳を入れ、中火でひと煮立ちしたらコショウで味を調える。
- ④器に盛ってからオリーブオイルを入れる。

アレンジメニュー

*コーン缶と豆乳の冷製スープ (火を使わず混ぜるだけ)
<作り方>
ミキサーに、水気を切ったコーン缶、豆乳を入れ、コーン粒の形が無くなるまで混ぜる。ハーブソルトとパセリを振って完成!



レタスのごまサラダ

【材料】(2人分)
レタス 3~4枚
かいわれ大根 1/4パック
いりごま 小さじ1
和風ドレッシング 小さじ2
海苔 適量

【作り方】

- ①レタスは洗って水気を切って、ちぎってボウルに入れる。かいわれ大根は根元を切り落とす3cmに切ってレタスと混ぜ合わせる。
- ②①にいりごま、和風ドレッシングを混ぜて器に盛り海苔を飾れば完成。



栄養成分値(1人分)

朝食合計: エネルギー573kcal たんぱく質22.7g 脂質31.4g 食物繊維2.7g 塩分2.2g

<昼食> ・ランチにピッタリ!一皿で主食・主菜・副菜が揃っちゃうパスタ
・季節のフルーツ (すいか)

イカと野菜のパスタ

【材料】(2人分)
するめいか 中1バイ
玉ねぎ 1/2個
ぶなしめじ 1/4パック
ミニトマト8個
小松菜 80g
スパゲティ(1.8mm)160g
白ワインまたは酒 大さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
にんにく(つぶす) 1片
赤唐辛子 1/2本
オリーブオイル 大さじ1



アレンジメニュー

イカの代わりにゆで卵や生ハムでもたんぱく質が摂れるので交換OK! 主食・主菜・副菜の揃ったパスタになります

【作り方】

- ①イカは胴体から足を外し、内臓等を取り出した後、胴体は1cm幅の輪切りに、足、エンペラは食べやすい大きさに切っておく。
- ②イカをゆでる。ゆでたらザルにあげ、水気をとる。
- ③玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石づきを取り小房にほぐす。ミニトマトは半分に、小松菜は3cm長さに切る。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かしスパゲティを表示どおりゆでる。ゆで上げ2分前に小松菜も加え、一緒にゆでてざるにあげる。
- ⑤フライパンにオリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を入れて火にかけ、にんにくの香りが出てきたらイカと玉ねぎとぶなしめじを加えて炒める。イカに火が通り、玉ねぎがしんなりしたら白ワインまたは酒を加え、30秒加熱する。
- ⑥ミニトマトを加え、ゆであがったパスタ・小松菜を入れ全体をからめ、塩とこしょうで味をととのえる。炒めた具材とスパゲティをからめるときにパサつくようであれば、スパゲティのゆで汁を50mlほど入れるとよいでしょう。

季節の果物(すいか)



栄養成分値(1人分)

昼食合計: エネルギー536kcal たんぱく質38.6g 脂質9.3g 食物繊維5.5g 塩分1.5g

<夕食> ・ごはん ・豆苗の豚肉巻き ・ズッキーニのツナマヨ焼き
・簡単シンプル モロッコ豆のしょうがポン酢

ごはん

豆苗の豚肉巻き

【材料】(2人分)
豆苗 1パック
豚肉(うす切り) 6枚
もやし 100g
チリソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々
ごま油 大さじ1/2



【作り方】

- ①豆苗は根元を落として洗う。
- ②もやしは洗って水気を取り、チリソースで和えておく。
- ③豚肉にこしょうで下味をつけ、豆苗ともやしをのせて巻く。
- ④フライパンにごま油を熱し、巻き終わりを下にして中火で転がしながら焼く。
- ⑤しょうゆを回し入れ、香ばしく仕上げます。