

# 夏の献立 ①



- ・ごはん
- ・夏野菜のカレー
- ・きゅうりの福神漬け和え
- ・コーヒーゼリー

主食

ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269キロカロリー  
塩分 0グラム

主菜

夏野菜のカレー

エネルギー 350キロカロリー  
塩分 2.2グラム

## 材料 (2人分)

豚薄切り肉	140g
たまねぎ	1/2個
なす	1/2個
パプリカ(赤)	1/2個
トマト	1/2個
オクラ	4~5本
水	400cc
油	大さじ1/2
カレールウ	2皿分

## 作り方

- ① 豚薄切り肉を1.5cm幅に切る。たまねぎを半分に切り薄切りにする。なす、パプリカ、トマトは1.5cmの角切り、オクラは斜めに4等分する。
- ② フライパンに油を熱し豚肉を炒め、トマト以外の野菜を加え更に炒める。
- ③ ②に水を加え、煮立ったらあくを取り、中弱火で10分煮る。
- ④ 火を止めてルウを割り入れて溶かし、トマトを加え弱火で10分煮る。

夏野菜を使って夏バテ予防。  
かぼちゃやズッキーニ、下ゆでしたゴーヤを入れてもおいしい。

副菜

# きゅうりの福神漬け和え

エネルギー 49 キロカロリー  
塩 分 0.5 グラム

## 材料（2人分）

きゅうり	1本
福神漬け	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

## 作り方

- ① きゅうりを半月切りにする。
- ② 福神漬けとごま油で和える。

きゅうりから水分が出るので、食べる直前に和える。

お楽しみ

# コーヒーゼリー

エネルギー 42 キロカロリー  
塩 分 0 グラム

## 材料（2人分）

コーヒー	200 cc
砂糖	大さじ1
ゼラチン	5g
水	大さじ2
コーヒーフレッシュ	2個

## 作り方

- ① 水にゼラチンを振り入れてふやかし、電子レンジ（600W）で20秒温めて溶かす。
- ② コーヒーに砂糖と①を混ぜる。
- ③ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べる直前にコーヒーフレッシュをかける。

砂糖入りのコーヒーの場合は砂糖を加えなくて良い。

## 水分摂取は大切です。

からだの中の水分には次のような役割があります。

- ① 栄養素をからだのすみずみまで運ぶ。
- ② 不要になった老廃物をからだの外に排出する。
- ③ 体温を調整する。

