

今日のメニュー <夏のおもてなしの1品に〜>

- ・ 夏のさっぱり混ぜごはん
- ・ 豚の角煮
- ・ 夏野菜の焼き浸し
- ・ 枝豆腐

・ 夏のさっぱり混ぜごはん

材 料	4人分
米 (米用カップ)	2カップ
<具>	
梅干し	1個
枝豆 (さやつき)	100g
みょうが	1個
白ごま	大さじ1
昆布茶	小さじ1/2
青しそ	3枚

(作り方)

- 1、米——普通に炊く。
- 2、梅干し——種を除いて、細かくたたく。  
枝豆——ゆでて、豆をとりだし、薄皮をむく。  
みょうが——粗みじん切り。  
青しそ——せん切り。
- 3、炊き上がったごはんに、青しそ以外の2の野菜、白ごま昆布茶加えて、混ぜ合わせる。
- 4、器に盛り、青しそを添える。

<エネルギー302kcal 塩分1.1g>

・ 豚の角煮

材 料	つくりやすい分量
豚ばら肉・塊	500~600g
おから	50g
水	3カップ
酒	50ml
A砂糖	大さじ3
しょうが	1かけ
ねぎ (芯部分)	10cm
しょうゆ	大さじ3
ねぎ (白い部分)	10cm
練り辛子	適量

(作り方)

- 1、肉は丸ごと、大きめの鍋に入れる。おからとたっぷりの水を入れて火にかける。(米ゆかや米のとぎ汁を使っても脂をぬける) 落とし蓋をして (蓋はしない)、中火で60~90分ゆでる。(途中、湯が少なくなったら足し、肉がゆで汁からでないようにする。)
- 2、しょうが——皮つきのまま、薄切りにする。  
白ねぎ——中心の芯を除いて、せん切りにし水にさらし、水気をきる。(白髪ねぎ)
- 3、1の肉をとりだして、水で肉をくずさないように丁寧に洗い、おからを除く。  
3~4cm角に切り、鍋に入れAを加える。落とし蓋をして蓋をすこしずらしてのせて、火にかける。沸騰したら弱めの中火にして、約15分煮る。
- 4、しょうゆを加えて35~40分ほど煮る。  
(煮汁が少なくなったら火を止める)
- 5、器に肉を盛り、煮汁をかけて白髪ねぎをのせ、練り辛子を添える。

<エネルギー361kcal 塩分0.9g>

## ・夏野菜の焼き浸し

材 料	4人分
かぼちゃ	100g
アスパラガス	4本
オクラ	4本
ししとう	8個
赤ピーマン	1/2個
なす	1本
サラダ油	少々
トマト	中1個
だし汁	1カップ
Aしょうゆ	大さじ1
しみりん	大さじ1
しょうが汁	小さじ1

### (作り方)

- 1、かぼちゃ——種をとり、7～8mm厚さの薄切り。  
アスパラガス——2つに切る。  
オクラ——形を整える。  
ししとう——形を整えて、包丁で切り目を入れる。  
赤ピーマン——種を除き、食べやすい大きさに切る。  
なす——へたをとり、縦に4つに切る。  
トマト——皮をむき、4～8つに切る。
- 2、1の野菜の表面に少量の油をまぶす。  
200℃位のオーブンまたは、グリルで野菜を焼く。  
(7～8分位)
- 3、Aを混ぜ合わせて、ひと煮する。(レンジ30秒加熱)
- 4、2の焼けた野菜をバットに並べ、3の汁をかけて浸す。冷たく冷やし、器に盛り、つけ汁にしょうが汁を加えて、野菜にかける。

< エネルギー53kcal 塩分0.3g >

## ・枝豆豆腐

材 料	4人分
枝豆・さやつき	200g
牛乳	1カップ
かたくり粉	大さじ2、1/2
塩	少々
だし汁	1カップ
Aしょうゆ	大さじ1
しみりん	大さじ1
わさび	適量

### (作り方)

- 1、枝豆——沸騰した湯に入れて、色よくゆでる。  
熱いうちにさやから豆をだして冷水に放しつめ  
たくなったら薄皮をむく。
- 2、牛乳と枝豆をミキサーにかける。
- 3、2を網でこして、鍋に入れてかたくり粉を加えて混ぜる。  
木べらで混ぜながら煮て、とろみがついて鍋からはなれる  
ようになったら器に入れて冷ます。
- 4、Aを混ぜ合わせて、ひと煮して冷ます。(レンジ30秒加熱)
- 5、3に4をかけて、わさびを添える。

< エネルギー90kcal 塩分0.3g >

## ヘルシークッキングメモ

**水分の上手な摂り方**～1日の水分必要量は約2000ml、内、飲料水で1000～1500mlを！

- ① 汗をかいたら飲む・・・運動、入浴、睡眠で(後より前が効果的)
- ② 水分出したら飲む・・・尿、便で
- ③ 水分不足気味の徴候に気をつけて～意識して水分をとる。  
口が渇く、皮膚のしわが戻らない、口の周りがカサカサするなど、尿量・回数少ないなど
- ④ がぶ飲みよりもこまめに飲む・・・ひと口を1時間に1回は、食事の時など決まった時間に
- ⑤ 水分の種類を考えて飲む・・・お茶、水がおすすめ！  
\* 甘いジュース・酒類、コーヒーは利尿作用があり、水分を多く排泄する。
- ⑥ 早く水分補給したい時は・・・吸収の早い飲料を！吸収しやすい温度5～15℃で！  
\* スポーツ飲料、  
\* 0.2%食塩水、砂糖水(水1lに塩小さじ1/3) など