

7月

暑い時にこそ、食べたいメニュー

肉料理



暑さで疲れがちな時期です。
疲労回復効果があるビタミン B1 を多く含む豚肉を利用しましょう。



健康ポイント

- 減塩** 薄切り肉のまわりに味をからめることで、塩分控えめでも、本場の味が楽しめます。
- 野菜摂取** 手軽な電子レンジでの加熱を活用し、時短で野菜の摂取量をアップしましょう。

- **今がおいしい食材** 電子レンジで加熱すると、栄養素の損失が少なくて済みます。
(ピーマン)
- **朝食へのアレンジ** 火を使わずに出来ます。常備菜にすると便利です。
(ピーマンのツナ和え)
- **お弁当のおかずにもなります** 豚肉はしっかり甘辛味なので、お弁当に最適です。多めに作って冷凍にもできます。
(豚肉甘辛丼)
- **子どもも食べやすく** ひき肉を使うことで食べやすくなります。
(豚肉甘辛丼)
- **環境や食文化を守りましょう** 電子レンジを活用すると、短時間で手軽に仕上がります。

1人分の栄養価

エネルギー	629kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	16.9g
炭水化物	85.1g
食塩相当量	2.7g

野菜量：154g
(きのこ・海藻を含む)



各月のレシピは
こちらから

公益社団法人 長野県栄養士会

主食 主菜 豚肉甘辛丼（ルーローハン風）

Point!

台湾の屋台料理。本場ではバラ肉で作りますが、もも肉にすることで脂質を抑えています。

材料 2 人分

豚もも肉	140g	
長ねぎ（白い部分）	5cm (20g)	
卵	2 個	
きゅうり	1/2 本 (50g)	
ごま油	小さじ 1	
おろしにんにく	チューブで 4cm	
おろししょうが	チューブで 4cm	
A	砂糖	小さじ 1 強
	しょうゆ	小さじ 2 弱
	みりん	小さじ 1
	オイスターソース	大さじ 1/2
ごはん	茶わん 2 杯 (180g × 2)	

〈作り方〉

- ① 豚肉は 3cm 幅に切る。長ねぎは細切りにして水にさらす。（白髪ねぎ）。
- ② 卵は、沸騰したお湯に殻付きのまま入れて火を止め、蓋をして 6 分ほどおき半熟卵にする。きゅうりは、ピーラーで薄く縦にむく。
- ③ フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて火にかける。香りが立ってきたら豚肉を入れて中火で炒める。肉に火が通ったら A を入れて味つけをする。
- ④ 器にごはんを盛り、③・卵・きゅうり・白髪ねぎを色どりよく盛る。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	535kcal	●たんぱく質	22.6g	●脂質	14.6g
●炭水化物	73.8g	●食塩相当量	1.5g		

副菜 ピーマンのツナ和え

材料 2 人分

ピーマン	3 個 (100g)	
ホールコーン缶	大さじ 4 (40g)	
ツナ水煮缶	1/2 缶 (35g)	
A	ごま油	小さじ 1/2
	顆粒中華だし	小さじ 1/2 弱

〈作り方〉

- ① ピーマンは種を除き、太めのせん切りにする。
耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ 600W で 2 分加熱する。
- ② ホールコーン缶、ツナ缶は汁を切る。
- ③ ①②を合わせ、A を入れて混ぜる。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	57kcal	●たんぱく質	3.2g	●脂質	2.1g
●炭水化物	5.4g	●食塩相当量	0.3g		

汁物 もずくとオクラのスープ

Point!

冷やして食べてもおいしいです。

材料 2 人分

生もずく	40g	
オクラ	4 本 (50g)	
かに風味かまぼこ	2 本 (20g)	
水	360ml	
顆粒中華だし	小さじ 1/2 弱	
A	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ 1/3
	こしょう	適宜

〈作り方〉

- ① もずくは長ければ 3cm 位の長さに切る。
- ② オクラは小口切りにする。
- ③ かに風味かまぼこはほぐす。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、中華だし、②を入れる。次に①、③を入れて、A で味をつける。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	18kcal	●たんぱく質	1.7g	●脂質	0.1g
●炭水化物	1.9g	●食塩相当量	0.9g		

果物 もも

1 人分 1/4 個 (50g)

1 人分の 栄養価

●エネルギー	19kcal	●たんぱく質	0.2g	●脂質	0.1g
●炭水化物	4.0g	●食塩相当量	0g		