

夏バテしないで！スタミナ料理

～暑さに負けるな！いっぱい食べてパワー全開！～



この食事は何点かな…？



むきむき！豚キムチ丼

シャキシャキ！もやしサラダ

ごまいり！わかめスープ

ぷるぷる！豆乳ゼリー



材料と分量（1人分）・作り方

<むきむき！豚キムチ丼>

精白米	90g
豚もも肉	60g
にら	30g
キムチ	30g
たまねぎ	20g
にんにく	2g
刻みのり 小さじ1 (0.2g)	
オイスターソース	3g
ごま油	2g
こしょう	少々



- ①ご飯を炊く。
- ②ニらは5cm、玉ねぎは薄くスライス、にんにくはみじん切りにする。豚もも肉は一口大に切る。
- ③中火で熱したフライパンにごま油、にんにくを入れて、香りが立ってきたら肉を加えて炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、ニラ、玉ねぎ、キムチ、オイスターソース、こしょうを加えて炒める。
- ⑤火が通り、全体に味がなじんだら火からおろす。
- ⑥器にご飯と⑤を盛り付け、刻みのりをのせる。

<シャキシャキ！もやしサラダ>

もやし	70g	顆粒和風だし	2g
きゅうり	20g	砂糖	1g
ミニトマト	1個	ごま油	1g
枝豆	10g	しょうゆ	1g
穀物酢	7g		

- ①きゅうりは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②もやし、枝豆をゆでる。
- ③ボウルに調味料を入れて混ぜ、きゅうり、もやし、えだまめを加えて和える。
- ④器に盛り付けミニトマトを飾る。

<ごまいり！わかめスープ>

長ねぎ	10g	顆粒鶏ガラだし	2g
しいたけ	10g	ごま油	1g
カットわかめ	2g	白ごま	0.8g
水	150g	塩	0.2g

- ①ねぎは小口切り、しいたけは薄切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、①を加えて中火で煮る。
- ③ひと煮立ちしたら調味料を加えて味を調える。
- ④器に盛り付け、白ごまを散らす。

<ぷるぷる！豆乳ゼリー>

無調整豆乳	120g
砂糖	12g
ゼラチン	3g
水	小さじ1
パイナップル(缶詰)	15g

- ①ゼラチンを水に振り入れふやかしておく。
- ②鍋に豆乳、砂糖を入れて中火で熱し、周りに小さな泡が立ってきたら火を止め、ゼラチンを加えしっかりと混ぜて溶かす。
- ③器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったらパイナップルをのせる。

<一口メモ>

にんにくに含まれるアリシンには、疲労回復や、免疫力向上などの効果があります



献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
657kcal	31.1g	14.9g	103.2g	2.9g

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 田中泉 細田奈那 渡邊南美子