

夏野菜で熱中症予防！ ～暑さに負けずにしっかり食べよう！～



この食事は何点かな…？



サーモンのちらし寿司

夏野菜のさっぱりサラダ

みょうがと豆腐のすまし汁

マンゴーゼリー

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
601kcal	24.1g	11.6g	103.9g	3.0g

山梨学院短期大学食物栄養科深澤ゼミ 荻野楓 長田愛加 小林みん (出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<サーモンのちらし寿司>

精白米	80g	サーモン(生)	25g
昆布	3cm位	鶏卵	30g
酢	10g	サラダ油	3g
砂糖	8g	乾しいたけ	3g
食塩	0.7g	酒	3g
		しょうゆ	3g
		さやいんげん	15g
		塩	



- ①米に昆布を入れて、炊く。炊けたらすし酢を入れて混ぜておく。
- ②いんげんは塩ゆでして斜め切りにする。サーモンは一口大に切っておく。
- ③しいたけは戻して酒としょうゆで煮る。冷めたら細切りにする。
- ④卵は錦糸にする。
- ⑤皿に酢飯を盛り、卵をちらして具材を並べる。

<夏野菜のさっぱりサラダ>

トマト(赤)	50g
オクラ	20g
めんつゆ	7g
干しひじき	3g
ゴマ(いり)	3g



- ①干しひじきは戻して、さっとゆでしておく。
- ②トマトはくし切り、オクラは斜め切りにしてボールに入れ、①とめんつゆを加える。最後にゴマを入れて和える。

<みょうがと豆腐のすまし汁>

木綿豆腐	30g
ぶなしめじ	10g
みょうが	3g
しょうゆ	1g
食塩	0.7g
かつおだし	150cc

- ①だし汁を用意する。
- ②みょうがは千切りにして、水にさらしておく。
- ③木綿豆腐はサイコロ切りにする。ぶなしめじはほぐしておく。
- ④だし汁に③を入れて温め、しょうゆと塩で味を整える。
- ⑤最後にみょうがを加える。



<マンゴーゼリー>

マンゴー(缶)	30g
水	50g
上白糖	7g
ゼラチン	2g
水	
フルーツミックス(缶)	

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②マンゴーをミキサーにかける。
- ③鍋に水・砂糖を入れて火にかける。
- ④②を加えてよく混ぜる。火からおろして①のゼラチンを入れて完全に溶かす。
- ④器に流し冷やし固める。フルーツをのせる。

