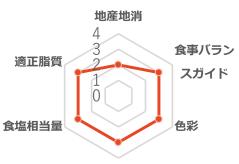
菜で熱中症予防!





この食事は何点かな…?



まごはやさ しい

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	24.1 g	11.6 g	103.9 g	3.0 g

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	80 g	サーモン(生)	25 g
昆布	3cm位	鶏卵	30 g
┌ 酢	10 g	サラダ油	3g
砂糖	8 g	乾しいたけ	3g
└食塩	$0.7\mathrm{g}$	「酒	3 g
400		ししょうゆ	3 g
	4	さやいんげん	15g
Sel THIN		+=	_

- 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	20 g
めんつゆ	7 g 🥻
干しひじき	3 g 🥖
ゴマ(いり)	3 g
	_

- 1) 干しひじきは戻して、さっとゆでておく。
- 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>

30g
10 g
3g
1 g
0.7g
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。



- 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。
- ②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。

