

# 夏バテしない、スタミナ料理！ ～ 暑いからこそしっかり食べよう～



ネギ豚スタ丼

ねばねばサラダ

みるく味噌汁

はちみつレモンゼリー

この食事は何点かな…？



材料と分量（1人分）・作り方

<ネギ豚スタ丼>

|            |      |      |     |   |      |    |
|------------|------|------|-----|---|------|----|
| 精白米        | 85g  | 長ねぎ  | 20g | A | 醤油   | 6g |
| 水（米の約1.4倍） | 120g | にんにく | 1g  |   | 本みりん | 5g |
| 豚こま肉       | 60g  | 油    | 3g  |   | 上白糖  | 3g |
| 玉ねぎ        | 40g  | 白ごま  | 1g  |   | 料理酒  | 5g |
| キャベツ       | 30g  | 糸唐辛子 | 少々  |   |      |    |

- ① 玉ねぎはくし切り、キャベツは千切り、長ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油、にんにくを入れ火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎと豚肉を加えて炒める。
- ③ ②にA調味料と長ねぎを加えて味を絡める。
- ④ ご飯を器に盛り、千切りキャベツをのせ③を盛る。
- ⑤ 白ごまを散らし、糸唐辛子を飾る。



<ねばねばサラダ>

|      |     |       |      |
|------|-----|-------|------|
| 長いも  | 30g | 梅干し   | 5g   |
| きゅうり | 20g | かつお節  | 0.5g |
| 枝豆   | 15g | きざみのり | 0.3g |
| オクラ  | 10g |       |      |

- ① 枝豆とオクラは茹でる。
- ② 長いも、きゅうり、オクラを1cmの角切りにする。
- ③ 梅干しは種を取り①、②と混ぜる。
- ④ かつお節ときざみのりを上にかける。



<みるく味噌汁>

|       |     |       |       |
|-------|-----|-------|-------|
| 木綿豆腐  | 50g | かつおだし | 150cc |
| ほうれん草 | 15g | 牛乳    | 8g    |
| えのきだけ | 15g | 味噌    | 6g    |
| にんじん  | 10g |       |       |



- ① ほうれん草はざく切り、にんじんはいちょう切り、えのきだけは1/2の長さに切ってほぐす。  
木綿豆腐は一口大のさいの目切りにする。
- ② 味噌と牛乳を混ぜ合わせておく。
- ③ かつおだしに①を入れ、火が通ったら②を入れる。

<はちみつレモンゼリー>

|       |     |       |    |
|-------|-----|-------|----|
| サイダー  | 80g | ミントの葉 | 1枚 |
| レモン果汁 | 15g |       |    |
| はちみつ  | 10g |       |    |
| ゼラチン  | 2g  |       |    |
| 水     | 20g |       |    |



- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② レモン果汁とサイダー、はちみつを合わせて火にかける。
- ③ ②に①を入れ、ゼラチンが溶けたら火を止めて器に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。ミントの葉を飾る。

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 |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| 684kcal | 30.6g | 15.5g | 110.5g | 3.0g  |

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 北井由実 永坂莉羅 中澤峻平 嶋山菜美希  
(イラスト出典 いらすとや)