

きゅうりとオクラの梅和え



夏野菜を梅の風味でさっぱりいただきます！ほかの野菜やツナ缶などを入れてもおいしいです！

《材料》（1人前）

- きゅうり 1/3本
- オクラ 2本
- 梅干し 1/4個
- 鰹節 0.2g
- 醤油 小さじ1/2

《作り方》

- ① きゅうりは輪切りにしておく。
- ② オクラは茹でて、輪切りにする（すでに切られている冷凍のオクラを活用してもよい）
- ③ 梅干しは種を取り荒く刻み、ボウルに入れ、鰹節、しょうゆを加え混ぜ合わせておく。（チューブの練り梅を活用してもよい）
- ④ ③にきゅうり、オクラと混ぜ合わせて完成。



| 栄養価計算 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | ビタミン B1 (mg) | カリウム (mg) | 食塩 相当量 (g) |
|-----------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------------|--------------|------------------|
| きゅうりとオクラの梅和え | 21 | 1.2 | 0.1 | 4.3 | 0.03 | 144 | 0.7 |
| 65歳以上男性 1食目安 | 800 | 20.0 | 22.0 | 110.0 | 0.43 | 835 | 2.5 |
| 65歳以上女性1 食目安 | 615 | 16.7 | 17.1 | 84.7 | 0.37 | 665 | 2.2 |

👉 栄養ひとくちメモ

梅干しに含まれるクエン酸には、ミネラルの吸収をサポートする効果があります。また、酸味には食欲を増進させる効果もあるので、夏バテで食欲がないときにもおすすめです！

レモンのさっぱり豚しゃぶ



レモンや香味野菜をたっぷり使った冷たい豚しゃぶは、暑い夏でも食べやすい一品です。そうめんやうどんの上にかけてもおいしいです！

《材料》（1人前）

- 豚肉 60 g
- サニーレタス 3枚
- ミニトマト 1個
- 大根おろし 30 g
- 青じそ 1枚
- 青ネギ 1本
- レモン薄切り 1/2個
- ポン酢しょうゆ . . . 大さじ2

《作り方》

- ① お湯を沸かしておき、豚肉を茹で、流水で冷ましておく。
- ② サニーレタスは一口サイズに切っておく。
- ③ 大根は皮をむいておろし金ですりおろし、軽く水気を絞ってポン酢しょうゆと混ぜてたれを作っておく。
- ④ ミニトマトはヘタを取り半分に切っておく。青じそは茎の部分を取り、千切りにする。青ネギは小口切りにする。レモンは薄く輪切りにしておく。
- ⑤ お皿に②のサニーレタスを敷き、①の豚肉を乗せ、④の具材を彩りよくのせる。
- ⑥ ③のたれをかけ、完成。



| 栄養価計算 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | ビタミン B1 (mg) | カリウム (mg) | 食塩 相当量 (g) |
|------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------------|--------------|------------------|
| レモンの さっぱり豚しゃぶ | 138 | 9.6 | 6.2 | 11.0 | 0.34 | 455 | 2.2 |
| 65歳以上男性 1食目安 | 800 | 20.0 | 22.0 | 110.0 | 0.43 | 835 | 2.5 |
| 65歳以上女性 1食目安 | 615 | 16.7 | 17.1 | 84.7 | 0.37 | 665 | 2.2 |

👉 栄養ひとくちメモ

ビタミンB1は、糖분을エネルギーに変えるために必要な栄養素です。豚肉や大豆製品などに多く含まれているため、そうめんなどを食べる際には一緒に取るようにしましょう！

夏野菜とひき肉のキーマカレー



夏野菜とひき肉を使ったカレーは加熱時間が短いため、夏の暑い時期でも作りやすいです！スパイスの香りで食欲増進効果も！

《材料》（1人前）

- ごはん・・・お茶碗1杯分
- 豚ひき肉・・・40g
- サラダ油・・・小さじ1
- なす・・・1/2個
- トマト・・・1/2個
- ピーマン・・・1/2個
- カレールー・・・1かけ
- 水・・・100ml



《作り方》

- ① ご飯を炊いておく。
- ② なす、トマトはヘタを取り、1センチ角の角切りに、ピーマンは種を取って1センチ角に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を敷き、ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ④ 鍋に②の具材を入れて、油が全体に回るように炒め、分量の水とカレールーを入れて煮立たせる。
- ⑤ ご飯を器に載せ、④をご飯の上からかけて、完成。

| 栄養価計算 | エネルギー (Kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | ビタミン B1 (mg) | カリウム (mg) | 食塩 相当量 (g) |
|--------------------|-----------------|------------------|-----------|-------------|--------------------|--------------|------------------|
| 夏野菜とひき肉 のドライカレー | 517 | 13.4 | 18.3 | 72.1 | 0.40 | 550 | 2.2 |
| 65歳以上 男性 食目安 | 800 | 20.0 | 22.0 | 110.0 | 0.43 | 835 | 2.5 |
| 65歳以上 女性 食目安 | 615 | 16.7 | 17.1 | 84.7 | 0.37 | 665 | 2.2 |

👉 栄養ひとくちメモ

夏野菜には特に、水分や汗をかくことで失われやすいカリウムが多く含まれています。夏が旬の野菜を積極的にとるようにしましょう！