

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「さっぱり食欲増進！夏の疲れをとりましょう」～

暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い9月。冷たいものを食べてしまいがちですが、しっかりスタミナをつけて残暑を乗り切りたいところです。食欲のない暑い日でもさっぱり食べられるレシピをご紹介します。



②さつま芋の
ホクホクご飯

①豚しゃぶヨーグルト
味噌ソースがけ

③かぼちゃのミルク煮

①豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ

(4人分) 〈作り方〉

材料	4人分
豚もも肉 しゃぶしゃぶ用	240g
ミニトマト	8個
水菜	120g
長ねぎ	60g
さけるチーズ	60g

①豚肉はお湯にくぐらせて火を通し、水に取りキッチンペーパーなどで水気を切る。

②ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切る。長ねぎは5cm長さの細切りにする。さけるチーズはあらかじめさいておく。

③Aの材料を混ぜ、ヨーグルト味噌ソースを作る。

④器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛りつけ、③のソースをかける。

〈ヨーグルト味噌ソース〉

材料	4人分
プレーンヨーグルト	100g
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ2
ゆずこしょう	少々

ポイント

豚肉は80℃のお湯で火を通し、冷ますときは冷水を使わず常温の水にくぐらせると、肉が硬くならず、柔らかくおいしい豚しゃぶが仕上がります。

栄養成分(1人分)
エネルギー 195kcal
塩分 0.9g

A

②さつまいものホクホクご飯 (4人分) 〈作り方〉

材料	4人分
さつまいも	120g
米	2カップ
水	2カップ
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
いりごま	適量

- ①米を洗い、水を入れて15～30分浸水させる。
- ②さつまいもは皮をむき、1cm角に切り、30分程度水につけてアクを抜く。
- ③①を炊飯器にセットし、酒・塩を加えて軽く混ぜる。水を切ったさつまいもを米の上に広げ、炊飯する。
- ④炊きあがったら蒸らし、器に盛りごまを散らす。

ポイント

炊飯前にさつまいもを入れるとき、米と混ぜずに上に広げるように炊くと、炊き上がりに崩れず仕上がります。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 370kcal

塩分 0.8g

③かぼちゃのミルク煮 (4人分) 〈作り方〉

材料	4人分
かぼちゃ	400g
水	1カップ
牛乳	1カップ
粉チーズ	大さじ4
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々

- ①かぼちゃをひと口大に切る。
- ②鍋に水を入れ、中火で4～5分煮る。
- ③②に牛乳を加え、弱火で汁気が無くなるまで煮る。
- ④粉チーズ、塩、黒こしょうを入れ、全体に味をなじませ器に盛る。

ポイント

いつものかぼちゃの煮物に飽きてしまったときや、味変したいときにおすすめです。ミルクのやさしい味わいが後をひきます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 112kcal

塩分 0.8g