

毎月15日は  
ゆいゆい  
健康クッキング



※毎日の食事を楽しむことが元気の源です!  
※たんぱく質をしっかり摂り→健康長寿!  
※1日3食バランスよく適量を摂る→健康長寿!

(レシピ提案)  
沖縄県栄養士会

4人分

魚の蒸し煮

82  
Kcal

1人分の栄養量

材  
料

- 鮭切り身 .....200g (4切れ)
- 長ねぎ ..... 40g (1/2本)
- 黄ピーマン ..... 40g (中1個)
- えのきだけ .....40g (1/2束)
- 塩 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々
- 酒 ..... 小さじ1
- ポン酢 ..... 適量

作り方

- ① 鮭切り身に、塩・こしょう・酒をふる。
- ② 長ねぎは縦半分に切り、斜め線切りにする。
- ③ えのきは根元を切りほくし、流水でサッと洗い、半分に切る。
- ④ 黄ピーマンは千切りにする。
- ⑤ フライパンに①、②、③、④のをせ火にかける。  
(中火でフタをして蒸し煮にする)
- ⑥ 皿に盛り、好みでポン酢をかける。

簡単!ヘルシー!

※鮭は塩味がついている場合もありますので注意しましょう! ※他の白身魚も利用できます。野菜はレタスや白菜等好みでOK!

4人分

豚しゃぶサラダ

217  
Kcal

1人分の栄養量

材  
料

- 豚しゃぶ用肉 .....200g
- レタス ..... 80g (中1/3個)
- オクラ .....80g (小8本)
- ミニトマト ..... 12個
- みそ ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 小さじ2
- すりごま ..... 大さじ2
- 酢 ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ2
- だし汁 ..... 大さじ2 (ゆで汁)

たれ

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② オクラはゆでて斜め切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ③ 鍋に湯(4カップ)を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れサッと火を通し冷水にとり冷ます。
- ④ 器に野菜を盛りつけし③を上を盛りタレをかける。

肉汁の油分が多い時は油分を  
除きましょう!

タレは市販の  
ドレッシングでもOK!

※豚肉は夏バテ防止に効果的!ヘルシーな肉料理・野菜もたっぷり! ※ゆで汁はあくを除き、野菜たっぷりスープに利用します!

4人分

野菜スープ

16  
Kcal

1人分の栄養量

材  
料

- 冬瓜 .....200g
- 人参 ..... 40g (小1/2本)
- 玉ねぎ ..... 40g (中1/4個)
- スープの素 ..... 1個
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- 粉パセリ

作り方

- ① 冬瓜は短冊で薄切り、にんじん・玉ねぎは千切りに切る。
- ② 鍋に①を入れ、3カップの水(今回は豚肉ゆで汁のあくを除き)を加え煮込む。
- ③ チキンコンソメスープの素を加え味見し、塩・こしょうで味を調え粉パセリを振る。

※野菜は何でも利用できます。