



栄養管理室 管理栄養士
橋本 沙和

メディカル・レシピ

食欲の落ちやすい時期だからこそ、しっかり食べて
元気に夏を乗り切りたいですね。
今回はそんな夏にピッタリなレシピをご紹介します。



【たっぷり夏野菜のドライカレー】

● ワンポイントアドバイス

少し甘めの仕上がりになるので、カレー粉を足すと、塩分を増やさず味に変化をつけることができます。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
なす、トマトは 1cm大の角切りにする。
- ② フライパンに油をひき、弱火でおろしにんにく、おろししょうがを香りがでるまで炒める。
- ③ ②に鶏ミンチをほぐしながら入れ炒める。鶏ミンチに火が通ったらみじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマンを加え中火で炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参、ピーマンに火が通ったら角切りにしたなす、トマトを加え炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたらカレールウ、ケチャップ、中濃ソースを加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 器にご飯を入れ、盛り付ければ完成。



《材料(4人分)》

鶏ミンチ…………… 200g
玉ねぎ 中 1個 …… 200g
人参 中 1個 …… 100g
ピーマン 中 2個 …… 100g
なす 中 1個 …… 150g
トマト 中 2個 …… 200g
おろしにんにく …… 少々
おろししょうが …… 少々
カレールウ 2片 …… 約 40g
ケチャップ …… 大さじ 1杯
中濃ソース …… 大さじ 1杯
植物油 …… 大さじ 1杯

《栄養量(1人分)》

エネルギー 223kcal (具のみ)
炭水化物 …… 19g
たんぱく質 …… 13g
脂質 …… 11g
塩分 …… 1.6g

エネルギー 475kcal (具+ご飯150g)
炭水化物 …… 75g
たんぱく質 …… 17g
脂質 …… 11g
塩分 …… 1.6g

【ふるふるバナナヨーグルトゼリー】

● ワンポイント

バナナの甘味を生かすことで、砂糖の量が減らせカロリーダウンできます。
お好みに合わせて市販のカロリー控えめのジャムなどを少量かけると、より見た目もさわやかに仕上がります。

作り方

- ① ボールにバナナをいれ、変色を防ぐためにレモン汁を少しかけ、スプーンであらくつぶす。
- ② 耐熱容器に分量のゼラチンと水を入れ、500W のレンジで 30 秒加熱する。
- ③ ①のボールにヨーグルト、牛乳、レンジでふやかしたゼラチンをいれてよく混ぜる。砂糖は味をみながら必要があれば加える。
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めれば完成。



《材料(3人分)》

バナナ 1本 …… 150g
ヨーグルト …… 200g
牛乳 …… 100ml
砂糖 …… 少々
レモン汁 …… 少々
ゼラチン粉 …… 3g
水 …… 50ml

《栄養量(1人分)》

エネルギー 110kcal
炭水化物 …… 16g
たんぱく質 …… 5g
脂質 …… 3g