

# 夏野菜で免疫力UP!

令和2年7月14日  
瑞浪市食生活改善推進協議会

## ごはん

(1人分)

ごはん・・・150g

夏野菜たっぷり!  
野菜は**1日350g**  
食べましょう!

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.6g
カルシウム	5mg
鉄	0.2mg
飽和脂肪酸	0.15g
食物繊維	0.5g

## 夏野菜の甘酢あんかけ

材料 (2人分)

豚もも肉・・・80g  
かぼちゃ・・・60g  
ナス・・・80g  
ズッキーニ・・・60g  
にんじん・・・20g  
モロッコいんげん・・・20g  
☆ 濃口醤油・・・大さじ1  
☆ みりん・・・大さじ1  
☆ はちみつ・・・大さじ1  
☆ 酢・・・大さじ3  
油・・・大さじ1  
片栗粉・・・大さじ1/2  
水・・・大さじ1/2

- ①野菜は一口サイズの大きさに切り、肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ナスは水につけてあくを抜く。かぼちゃ、モロッコいんげん、にんじんはレンジで加熱し、柔らかくしておく。
- ③☆を混ぜ合わせる。
- ④油をひき、豚肉を炒める。
- ⑤肉に火が通ったら一旦皿に移し、同じフライパンですべての野菜を軽く炒める。  
(※彩りをよくするため炒めすぎないように注意する。)
- ⑥炒めた野菜の中に肉を戻し、③を入れ味を絡ませる。
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー	231kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	9.1g
カルシウム	32mg
鉄	1.1mg
飽和脂肪酸	1.8g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.3g

肉を魚に変えたり、好きな野菜を入れてアレンジしてもOK!

## モロヘイヤのさっぱり和え

材料 (2人分)

モロヘイヤ・・・50g  
ミニトマト・・・4個  
ミョウガ・・・15g  
きゅうり・・・1/2本  
2倍濃縮めんつゆ・・・大さじ1  
オリーブオイル・・・小さじ1  
にんにく・・・少々

- ①鍋にお湯を沸かし、モロヘイヤを30秒程度茹でる。
- ②ミョウガは千切り、きゅうりは縦半分にしから薄めの斜め切り、ミニトマトは1/4の大きさに切る。
- ③茹でたモロヘイヤの水を切り、粘り気が出るまで細かく刻む。
- ④切った野菜と調味料をすべて混ぜ合わせる。

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	5.1g
カルシウム	72mg
鉄	0.3mg
飽和脂肪酸	0.70g
食物繊維	1.9g

## とろとろ味噌汁

材料 (2人分)

なす・・・1/4  
オクラ・・・2本  
玉ねぎ・・・1/4  
味噌・・・大さじ1  
だし汁・・・300ml  
(カツオ昆布混合だし)

- ①鍋に水を入れ、だしをとる。
- ②ナスは厚さ7mm程度の斜め切り、玉ねぎは薄切り、オクラは1mmの輪切りにする。
- ③だし汁の中に野菜を入れる。
- ④少ししたら味噌を溶かす。

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g
カルシウム	23mg
鉄	0.4mg
飽和脂肪酸	0.04g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.6g

エネルギー	たんぱく質	脂肪E比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
579kcal	17.2g	23.1%	4.1%	132mg	2.0mg	6.8g	2.2g