

副菜 オクラのチーズ和え

33kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

オクラ …………… 10本
 プロセスチーズ … 30g
 濃口しょうゆ … 小さじ1
 黒コショウ …………… 少々



作り方

- ①オクラは熱湯で2分ゆで、へたを切り落とし1cm幅に切る
- ②プロセスチーズを1cm角に切る
- ③①と②、濃口しょうゆ、黒コショウを混ぜる

食欲の落ちる夏場でもさっぱり食べられます。暑い時期簡単にできる料理です。



しゅわしゅわゼリー

72kcal 塩分 0g

材料(2人分)

ジンジャーエール … 1カップ
 ゼラチン …………… 小さじ1
 白桃(缶詰) …………… 40g
 さくらんぼ(缶詰) …… 2個



作り方

- ①ゼラチンを5倍の水でふやかしてしばらく置き、レンジでさっと温める
- ②溶けたゼラチンにジンジャーエールをゆっくり注ぎ、冷蔵庫で冷やす
- ③固まったらフォークでかく
- ④桃を1cm角に切り、器にゼリー、桃、さくらんぼを飾る

主食 ご飯

270kcal 塩分 0g

材料(2人分)

米 …………… 1合
 水 …………… 1カップ



※この献立は次ページ(13~14ページ)の単品と置換えができます。ただし、味のついたご飯を作るときは、汁ものは控えましょう。

主菜 豚肉のトマト炒め

148kcal 塩分 0.8g

材料(2人分)

豚もも肉(スライス) … 120g
 酒 …………… 小さじ1
 A しょうが(すりおろし) … 2g
 片栗粉 …………… 小さじ2
 トマト …………… 1個
 白ネギ …………… 60g
 しめじ …………… 20g
 ごま油 …………… 大さじ1/2
 B 濃口しょうゆ … 大さじ1/2
 ケチャップ …………… 小さじ2



作り方

- ①豚もも肉は2~3cm幅に切る。ビニール袋に豚もも肉とAを入れて、もみこむ
- ②トマトは皮を湯むきし、くし形に切る。白ネギは1cm幅の斜め切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、白ネギ、しめじを炒め合わせる
- ④トマトを加えて火を強め、トマトの角が崩れ始めたらBを回しかける



汁物 えのきの酸辣湯風

45kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

えのき …………… 60g
 白ネギ …………… 20g
 水 …………… 1.5カップ
 鶏がら(顆粒) …………… 5g
 卵 …………… 1/2個
 黒コショウ …………… 少量
 ラー油 …………… 少量
 酢 …………… 小さじ2

作り方

- ①えのきは根元を落として長さを半分に切りほぐす。白ネギは斜め薄切りにする
- ②鍋に鶏がら(顆粒)スープを入れて煮立ったらえのき、白ネギを入れて再び煮立ったら卵を回し入れる
- ③卵がふんわり浮いてきたら黒コショウ、ラー油を加えて火を止め、食べる直前に酢を加える



(塩分の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病につながります)

主食 香味野菜の混ぜご飯

2 2 1 kcal 塩分1.4 g

青じそやみょうがで
香りよくさっぱりと



材料(2人分)

ご飯 …………… 300 g 青じそ …………… 2枚
ちりめん ……大さじ2 いらりゴマ ……小さじ1
梅干 …………… 小さじ2 みょうが …… 1/2本

作り方

- ①ちりめんは軽くゆでる
- ②梅干の種をとり、たたいておく
- ③青じそ、みょうがはせん切りにして軽く水にさらし、しぼる
- ④ご飯に材料を全て入れて混ぜる

主菜 ししゃもの南蛮漬け

1 9 4 kcal 塩分0.9 g

揚げずにフライパンで



材料(2人分)

ししゃも …………… 6匹	A	酢 …………… 大さじ2
小麦粉 …………… 大さじ1		砂糖 …… 大さじ2
サラダ油 …… 大さじ1		めんつゆ(3倍濃縮) …………… 小さじ1
玉ねぎ …………… 1/8個		塩 …… ひとつまみ
ピーマン …………… 10g		
パプリカ(赤・黄) …… 20g		

作り方

- ①ししゃもは小麦粉をつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼く
- ②Aの南蛮たれを作っておく
- ③野菜は全て薄切りにする
- ④ポリ袋に①とAを入れて、③の野菜を加える
空気を抜き、冷めるまでそのままおく

副菜 トマトもずく酢

3 7 kcal 塩分0.7 g

トマトを切って和えるだけ
味付け不要のお手軽一品



材料(2人分)

トマト(中) …… 2個
味付もずく …… 1パック
すりゴマ …… 大さじ1

ポイント
オクラや
キュウリなどでも
おいしくできます

作り方

- ①トマトはへたをとり、一口大にカットする
- ②トマトと味付もずく、すりゴマを混ぜる

汁物 なすとオクラのみそ汁

6 0 kcal 塩分1.0 g

夏の真材をたっぷり



材料(2人分)

なす …………… 40g だし汁 …………… 1.5カップ
玉ねぎ …… 1/4個 みそ …………… 小さじ2
オクラ …………… 2本 小ねぎ …………… 4g
しょうが(せん切り) …… 6g

作り方

- ①なすは1cm厚さの半月切りにし、玉ねぎとオクラは薄切りにする
- ②だし汁になすと玉ねぎを入れて煮る
野菜が柔らかくなったなら、オクラを入れて、みそを溶き入れる
しょうがを加え、軽く煮る
- ③②に小ねぎを散らす

主菜 チキンの梅酒煮

3 1 8 kcal 塩分1.3 g

梅酒も調味料として
使えるんです!



材料(2人分)

鶏もも肉 …………… 140g	A	濃口しょうゆ …… 小さじ2
サラダ油 …… 大さじ1/2		青じそ(せん切り) …… 2枚
梅酒 …… 大さじ2と1/2		

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮から焼く
- ②①にAをいれて煮汁がなくなるまで煮る
- ③青じそのせん切りを肉の上に飾る

副菜 ポテトのアリオリ風

1 0 0 kcal 塩分1.1 g

いつものポテトを
地中海風にアレンジ



材料(2人分)

じゃがいも …………… 120g	A	にんにく(すりおろし) …… 少々
玉ねぎ …………… 1/8個		パセリ(みじん切り) …… 小さじ1
にんじん …………… 20g		塩・こしょう …………… 少々
マヨネーズ …………… 大さじ1		

アリオリとは
にんにく入り
マヨネーズのこと

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1～2cm角のサイコロ状に切り、ゆでる
- ②玉ねぎは縦半分切りにして、薄くスライスし水にさらす
にんじんは1cm角の薄い短冊切りにし、ゆでる
- ③じゃがいもはつぶさずに、にんじん、玉ねぎ、Aで和え、塩・こしょうで味をととのえる