



簡単バランスメニューで 元気に夏を楽しむ体づくり

夏は暑さから食欲が落ちる人、あるいは、夏でも食欲旺盛で冷たいビールの飲み過ぎから体重が増える人など様々です。自分に見合った食事量で夏やせや夏太りを防ぎ、元気に夏を楽しみましょう。今回は、短時間で作れてバランスの取れた夏野菜たっぷりの「夏カレー」をご紹介します。

バランスの取れた食事とは？

主食、主菜、副菜を毎食そろえることを心がけましょう。

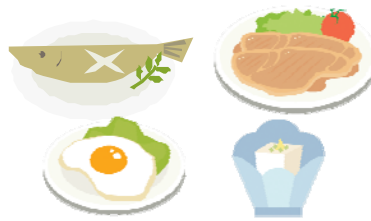
主食 (毎食茶碗1杯)

ごはん・パン・めん類など



主菜 (毎食1皿)

魚・肉・卵・大豆製品など



副菜 (毎食1~2皿)

野菜・海藻・きのこ・いもなど



簡単バランスメニュー「夏カレー」

主菜

肉や魚介を1人分50~70g程度が目安です。

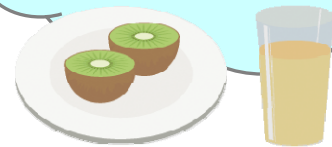
副菜

夏野菜を1人分150g~200gたっぷり使いましょう。

主食

カレー皿に盛ると、いつもより多くなりがちです。できるだけ、ふんわり盛るようにしましょう。また、よく噛んでゆっくり食べると満足感が得られます。

加熱により不足するビタミンを補うために、果物や野菜ジュースを添えるのがおすすめです。



現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



~作ってみよう、簡単バランスメニュー「夏カレー」~

なすとトマトの夏カレー

材料(2人分)

なす	1本	水	200cc
トマト	1個	卸しにんにく	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	カレールー	20g
油	大さじ1	みそ	小さじ1
豚ひき肉	100g	みりん	小さじ2

作り方

- 1 なすは乱切りにし、ラップをかけて電子レンジで2分半程度加熱する。
- 2 トマトは、ざく切りにする。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 深めのフライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、1~3を加えてさらに炒める。
- 5 4に水と卸しにんにくを加え、中火で10分煮込む。
- 6 火を止め、カレールー、みそを溶かし、みりんを加えて5分煮る。ごはんと共に盛り付ける。

1人分の栄養価(ごはん 150gを含む)

537kcal / 蛋白質 16.0g / 脂質 17.9g / 塩分 1.7g

チキンの夏カレー

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	140g	カレー粉	小さじ2
黒コショウ	少々	コンソメ	1/2個
トマト	1個	ウスターソース	小さじ2
玉ねぎ	1個	塩	小さじ1/8
にんじん	1/2本	水	150cc
卸しにんにく	小さじ2	オクラ	4本
油	大さじ1	塩	小さじ1/8

作り方

- 1 オクラはヘタを取り、まな板の上で塩をすり込み、ラップをかけて電子レンジで1分半程度加熱し、冷めたら縦半分に切る。
- 2 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、黒コショウをすり込む。トマト、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 3 深めのフライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり焼き、みじん切りにした野菜、卸しにんにく、カレー粉、刻んだコンソメ、ウスターソース、塩、水を加え、10分程度煮る。
- 4 器にごはんと1、3を盛り付ける。

1人分の栄養価(ごはん 150gを含む)

482kcal / 蛋白質 19.8g / 脂質 9.7g / 塩分 1.9g



テーマ『時間節約料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 7月12日(火)、16日(土)、22日(金)、27日(水)、30日(土) 9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ7月1日号に掲載