



和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

## 高たんぱく・低脂肪の元気定食



エネルギー 544kcal / 塩分3.8g

大豆製品は高たんぱく食品。もちろん肉も大切なたんぱく質です。脂身の少ないものを選び、茹でることでさらに脂質の量を抑えられます。

### 献立メニュー

- ゆで豚肉と夏野菜の和え物
- ちりめん冷奴
- キュウリとワカメの梅和え
- ごはん
- カボチャのみそ汁

今月のPICK UP

### PICK UP

## ゆで豚肉と夏野菜の和え物

### 材料 (2人分)

豚もも肉 (脂身なし薄切り): 140g  
 トマト: 80g  
 オクラ: 40g  
 ナス: 1本  
 ミョウガ: 大1個  
 ショウガ: 少々  
 シンの葉: 少々

長ネギ: 少々

しょうゆ: 大さじ1弱  
 ごま油: 小さじ1  
**A** みりん: 大さじ1/2  
 酢: 小さじ2  
 だし汁: 小さじ2



エネルギー 156kcal / 塩分1.2g

### 作り方

- 1 シンの葉、ミョウガは細切りにしておく。長ネギ、ショウガも細切りにし、熱湯へ入れしなっとするまで茹で、あみじゃくしなどで取りあげ、冷ましておく。
- 2 豚肉を広げて①の熱湯で茹で、色が変わったら水にとる。ざるなどで水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- 3 トマトはくし型に切り、オクラは茹でて斜めに切る。
- 4 ナスを縦半分に切る。塩少々(分量外)を入れた熱湯で途中で返しながら柔らかく茹でる。皮を上にして冷まし、食べやすい大きさに切る。
- 5 Aを合わせる。
- 6 器に残しておいたシンの葉とミョウガ、①~④を盛り合わせ、⑤をかける。



### アスパラガス



アスパラギン酸を含み、新陳代謝を活発にして、疲労を回復させる。