

夏

休日メニュー



朝食

ごはん	336kcal	主食2
豚肉とキャベツの 変わり生姜焼き	148kcal	副菜1 主食1
彩り豆腐サラダ	117kcal	副菜1 主食0.5
冬瓜の味噌汁	27kcal	副菜0.5
もものヨーグルトかけ	101kcal	牛乳2



昼食

富山井	349kcal	主食2 副菜1 主食1
みょうがのかきたま汁	45kcal	主食0.5
きゅうりの一夜漬	4kcal	副菜0.5
すいか	56kcal	果物2

間食

牛乳入り 白玉だんご	166kcal
---------------	---------



夕食

ごはん	336kcal	主食2
鯖の梅ごま味噌カツ	310kcal	主食2
さっぱり夏野菜たっぷり	91kcal	副菜2
ところてん	8kcal	副菜0.5
煮豆	71kcal	副菜0.5

ポイント

夏の休日は、トマト、キュウリなどの夏野菜、シロエビ、サバなどの夏の食材を活かし、食欲を増進する様々なアイデアを取り入れた夏ばて防止メニューとしました。

アイデアメニューで夏ばて防止

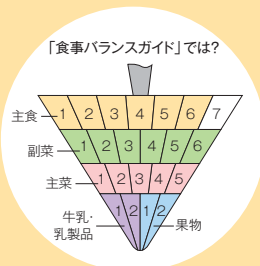
朝食の「豚肉とキャベツの変わり生姜焼き」は、カレー粉で味付けることで、カレー粉に含まれる香辛料が消化液の分泌を促し、朝からごはんをしっかりと食べられます。

昼食の「富山井」※は、シロエビであしらった花火のような模様が夏らしく、ビタミンCなどの栄養素を多く含むトマトがたっぷり、オクラや長いものネバネバ感が食べやすさを引き立てています。

夏野菜をふんだんに

夕食の「さっぱり夏野菜たっぷり」※は、トマトやナスなどの夏野菜をふんだんに取り入れ、軽く炒めることで口当たりも良くなり、さっぱりした味付けで食欲のない時にも沢山の野菜を食べることができます。野菜不足を補うのにも役立ちます。

※これらは「我が家の食育メニューコンテスト」で県民の皆様が考案した新メニューです。



エネルギー	2,166kcal
たんぱく質	70.3g
脂質	52.7g
炭水化物	343.1g
食塩	9.3g

副菜のサービング数は目標(5~6つ)よりやや多くなっています。

富山井



●材料● 4人分

コシヒカリ	2合	オクラ	4本
とろろ昆布	20g	のり	適量
シロエビ	100g	だし汁	80ml
ミニトマト(赤・黄)	4個	しょうゆ	大さじ1
長いも	60g	みりん	小さじ2

●作り方●

- お米を洗って炊く。
- おくらとシロエビをゆでておく。
- ミニトマトは半分に切る。長いもは0.5センチ角に切る。オクラは輪切りにする。
- どんぶりにご飯を入れて、とろろ昆布をうすくのせる。黄色と赤色のミニトマトを円を書くように交互に並べる。
- トマトの円の中にオクラと長いもを盛って最後にシロエビを放射状に並べる。
- だし汁としょうゆとみりんを混ぜたものを上からかけて食べる。

さっぱり夏野菜たっぷり



●材料● 4人分

なす	中2本	なめこ	1/2袋
ごま油	大さじ1	トマト	小1個
長ねぎ	1/4本	オクラ	2本
人参	40g	青しそ	4枚
しいたけ	4枚	しょう油	大さじ1と1/2
えのき	1/2袋	みりん	大さじ1と1/2
大根	200g	酒	大さじ1

●作り方●

- なすを輪切りにし、さつと水にさらし、あくを抜く。フライパンにごま油を少量入れ、なすを焼き最後に少し水を加え、蒸し焼きにする。
- ①のなすを取り出し、せん切りにした長ねぎ、人参、しいたけ、えのきを炒める。
- あらかじめ、おろしておいた大根となめこを加える。
- しょうゆ、みりん、酒で調味し、なすを加える。
- 角切りにしたトマト、さつと塩ゆでしたオクラを加え、火を止める。
- せん切りにした青しそを天盛りにする。