



健康づくりの料理教室

暑い日でもさっと作れる

ひんやりメニュー

2026年7月24日(金)

主催：八潮市立保健センター

講師：健康食の会 山崎 あす香



サバ缶 DE 冷や汁ごはん

344kcal たんぱく質 16.3g 塩分 1.4g

材料：4人分

もち麦ごはん・・・・・・・・・・520g
さば缶・・・・・・・・・・1缶
木綿豆腐・・・・・・・・・・1/2丁
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
塩・・・・・・・・・・適量
ミニトマト・・・・・・・・・・4ヶ
大葉・・・・・・・・・・2枚
みょうが・・・・・・・・・・1本
オクラ・・・・・・・・・・2本
白すりごま・・・・・・・・・・大さじ1
白みそ・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
白だし・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・480ml

作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切って食べやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりは2mm程度の小口切りにし、塩をひとつまみふって5分ほど置き、水気を軽く絞る。
- ③ミニトマトは半分に、大葉はせん切りにする。みょうがは薄切りにする。
- ④オクラは塩でもみ、熱湯で1～2分ゆでて冷水にとり、小口切りにする。
- ⑤ボウルに白すりごま・白みそ・白だしを入れてよく混ぜる。水を少しずつ加えながら混ぜ、白みそをしっかりと溶かす。
- ⑥さば缶を汁ごと⑤に加え、身をほぐして混ぜる。
- ⑦⑥に木綿豆腐・きゅうり・オクラ・みょうがを加えて混ぜる。
- ⑧器にもち麦ごはん(1人130g)を盛る。⑦の冷や汁をたっぷりかけ、最後にミニトマトと大葉をのせて完成。

電子レンジで簡単！豚しゃぶサラダ

178kcal たんぱく質 15.4g 塩分 1.4g

材料：4人分

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・・・・・・300g
小松菜・・・・・・・・1束(約200g)
もやし・・・・・・・・1袋(約200g)
にんじん・・・・・・・・1/2本(約80g)
酒・・・・・・・・大さじ2
らっきょうの甘酢漬け・・・・・・・・6粒(約30g)
らっきょうの漬け汁・・・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・小さじ2
酢・・・・・・・・大さじ1
白いりごま・・・・・・・・大さじ1
おろししょうが・・・・・・・・小さじ1
黒こしょう・・・・・・・・少々

<作り方>

- ①小松菜は4～5cmの長さ、にんじんは5cmの長さの細切りに、もやしは軽く洗い、水気を切る。
- ②耐熱皿にもやし、にんじん、小松菜の順に重ねる。ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで4～5分加熱する。
- ③野菜の上に豚肉を広げて並べ、酒を全体にふりかける。再びラップをして**600Wで4～5分加熱する。豚肉に赤い部分が残る場合は、30秒ずつ追加で加熱する。**
- ④加熱後に出た水分を軽く切る。
- ⑤らっきょうの甘酢漬けをみじん切りにする。
- ⑥ボウルに⑤のらっきょう、漬け汁、しょうゆ、ごま油、酢、おろししょうがを入れてよく混ぜる。
- ⑦⑥に白いりごまと黒こしょうを加えてたれの完成。冷蔵庫で10分ほど冷やすと味がなじむ。
- ⑧④に⑦のたれをかけていただく。

レモンヨーグルトゼリー

117kcal たんぱく質 4.0g 塩分 0.1g

材料：4人分

プレーンヨーグルト・・・・・・・・・・400g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・100 ml
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
レモン汁・・・・・・・・ 大さじ 2 (約 30ml)
粉ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・・・10g
水 (ゼラチン用)・・・・・・・・・・40 ml
バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ①粉ゼラチンに水 40 mlをふり入れ、5～10 分ふやかす。
- ②牛乳と砂糖を鍋で 60℃程度まで温め、砂糖を溶かす。
火を止め、ふやかしたゼラチンを加えてよく溶かす。
- ③ボウルにプレーンヨーグルトを入れ、②を少しずつ加えて泡立て器で混ぜる。レモン汁も加えて混ぜ、最後にバニラエッセンスを少々入れて混ぜ合わせる。
- ④器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

生姜と黒糖の紅茶

41kcal たんぱく質 0.1g 塩分 0.0g

材料：4人分

紅茶・・・・・・・・・・ティーバッグ 4 個
(2g/個)
熱湯・・・・・・・・・・720 ml (180 ml/人)
黒糖・・・・・・・・・・40 g (10g/人)
生姜 (すりおろし)・・小さじ 2 (約 2g/人)
レモン汁・・・・・・・・ 小さじ 1～お好みで

<作り方>

- ①カップに紅茶のティーバッグを入れ、熱湯 180ml を注ぐ。
- ②3～4 分蒸らして、ティーバッグを取り出す。
- ③黒糖を加えてよく溶かす。
- ④すりおろした生姜を加えて混ぜる。
- ⑤お好みでレモン汁を入れて完成。



合計 エネルギー 680kcal
たんぱく質 35.8g
塩分 2.9g