

健康づくりの料理教室



夏の暑さを乗り切る！ 熱中症予防ランチ



2025. 7 . 24 (木)
主催 八潮市立保健センター

★豚肉の生姜焼き丼★

材料・分量(4人分)

	ごはん	520g
【	豚小間切れ肉	280g
	塩、こしょう	少々
	玉ねぎ	1 個
	生姜	40g
	小麦粉	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
A	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1.5
《付け合わせ》		
	小松菜	80g
	パプリカ (赤)	1/2 個
	パプリカ (黄)	1/2 個
	サラダ油	小さじ2
	塩、こしょう	少々

作り方

- ① 豚小間切れ肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄切りに、生姜は半分せん切り、もう半分はすりおろす。
- ③ ①の肉を広げ小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を焼く。
片面を焼いたらひっくり返し玉ねぎを加えて焼く。
- ⑤ A の調味料におろし生姜を加え、たれを作る。
- ⑥ ④に⑤のたれを加え、残りのせん切りにした生姜を加えて焼く。

《付け合わせ》

- ① 小松菜は茹でて2cmの長さに切る。
- ② パプリカはせん切りにし、サラダ油で炒めて、塩、こしょうをふる。

★丼ぶりにごはんをよそい、豚肉の生姜焼き、小松菜、パプリカを彩りよく盛る。

★トマトの蕪おろし★

材料・分量(4人分)

	トマト	1 個
	かぶ	1 個
	貝割れ大根	1/2 パック
B	塩麹	大さじ1
	酢	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1

作り方

- ① トマトは一口大の乱切りにする。
かぶは、皮をむいてすりおろす。
- ② 貝割れ大根は根元を切り落とし振り洗いする。
- ③ ボウルにBを合わせ、①のかぶを加えて混ぜ、トマトと合わせる。
- ④ 器に盛り、貝割れ大根をあしらう。

★蒸しなすの甘酒梅だれ★

材料・分量（4人分）

なす・・・・・・・・・・2～3本
大葉・・・・・・・・・・4枚
C { 梅肉・・・・・・・・・・大さじ1
甘酒（米麹、濃縮タイプ）・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① なすは洗ってへたを落とし、竹串で所々穴をあけて1本ずつラップにくるみ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。ラップのまま水で冷やす。
- ② 冷めたら食べやすい大きさに手で裂く。
- ③ 大葉はせん切りにする。
- ④ Cを合わせて甘酒梅だれを作る。
- ⑤ 小鉢に②のなすを盛り、甘酒梅だれをかけて大葉をのせる。

★さっぱりミルクゼリー フルーツソース

材料・分量（4人分）

乳酸菌飲料・・・・・・・・100cc
牛乳・・・・・・・・・・200cc
粉ゼラチン・・・・・・・・5g
水・・・・・・・・・・大さじ2

《フルーツソース》

パイン缶・・・・・・・・100g

作り方

- ① 粉ゼラチンは水で戻し、電子レンジ（600w）で20秒加熱し溶かしておく。
- ② ボウルに乳酸菌飲料、牛乳を合わせる。
- ③ ②に①のゼラチンを加える。
- ④ 型に流し冷蔵庫で冷やし固める。

《フルーツソース》

パイン缶を粗みじん切る。

★型からゼリーを出しフルーツソースをかける。



栄養価（1人分）	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）	カルシウム （mg）	食塩相当量 （g）
豚肉の生姜焼き丼	532	17.8	59	1.3
トマトの無おろし	42	0.6	10	0.4
蒸しなすの甘酒梅だれ	19	0.8	12	0.6
さっぱりミルクゼリー フルーツソース	66	4.3	67	-
合 計	659	23.5	148	2.3