

## 豆腐のカツ丼風



### 材料(1人分)

米	60g
豆腐	70g
小麦粉	10g
卵	10g
パン粉	15g
揚げ油	10g
玉ネギ	30g
卵	40g

### ※調味料

出し汁	80cc
みりん	12g
砂糖	4g
醤油	16g

(530kcal タンパク質 19g 脂質 13.9g)

### ●作り方

- ① 豆腐は1丁を12切に切り、水分をよく出しておく。
- ② ①をトンカツの要領で下ごしらえして揚げる。
- ③ 玉ネギは薄めに切り、調味料で煮る。
- ④ ③に卵をとき入れる。
- ⑤ 丼にご飯と②を盛り④を上からかけ小葱をちらす。

### ★管理栄養士のワンポイント

今回は豆腐を使ってカツ丼として作りました。豚肉を使ったカツ丼に比べると約半分ほどカロリーオフできます。

豆腐は畑の肉と言われる様に、良質なタンパク質、脂質を含んでいます。栄養価も高く、ボリューム満点なので是非作ってみて下さい。

## トマトのそうめん汁



### ● 材料(1人分)

そうめん	8g	トマトジュース	80cc
キャベツ	20g	昆布出し汁	50cc
大葉	1枚	味噌	13g
胡麻	2g		

(83kcal タンパク質 3.3g 脂質 2g)

### ● 作り方

- ① キャベツは細い線切り、煮立った出し汁に入れ、ひと煮たちする。
- ② ①に味噌をとき入れ、火を止めトマトジュースを入れる。
- ③ ゆでたそうめんを器に盛り、②を入れる。
- ④ ③に細い線切りにした大葉、胡麻を盛る。

### ★管理栄養士のワンポイント

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、トマトは栄養価の高い野菜です。トマトに含まれる、リコピンは抗酸化作用を含んでおり、美肌効果や生活習慣病予防にも効果があります。

また、トマトに含まれるβ-カロテンには免疫細胞を活性化させる働きがあり、貧血予防になるカリウムも含んでいる為、夏バテした体を整えるのにはとても良い食材です。

## ゴーヤの春巻き



オクラの味噌マヨネーズ焼き

ピーマンと切干し大根のナムル

### ★オクラの味噌マヨネーズ焼き★

#### ● 材料(1人分)

オクラ 2本

パプリカ(赤)8g

(黄)8g

ピザ用チーズ 10g

#### ※調味料

味噌 1g

マヨネーズ 8g

みりん 1g

(163kcal タンパク質 5.7g 脂質 10.4g)

#### ● 作り方

- ① オクラは固いガクを切りゆで、ななめ4等分に切る。
- ② パプリカは粗みじん切りにする。
- ③ 器に①、調味料、②、ピザ用チーズをのせ焼く。

### ★ゴーヤの春巻き★

● 材料(1人分)

ゴーヤ 10g  
ロースハム 10g  
ピザ用チーズ 10g  
春巻きの皮 1枚

(98kcal タンパク質 4.6g 脂質 7g)

● 作り方

- ① ゴーヤは半分に切りワタをとり、薄く切っただけで、よく絞る。
- ② ロースハムは2cmの長さの細いせん切りにする。
- ③ ①、②、ピザ用チーズを混ぜて、春巻きの皮で包む。
- ④ 170° ~ 180 の油で揚げる。

### ★ピーマンと切干し大根のナムル★

● 材料(1人分)

ピーマン 20g  
えのき 10g  
切り干し大根 2g  
人参 5g

※調味料

酢 2g  
砂糖 1g  
うすくち醤油 2g  
ごま油 1g  
胡麻 2g

(41kcal タンパク質 1.1g 脂質 2.2g)

● 作り方

- ① ピーマン、人参は細いせん切りにし、ゆでて絞る。
- ② えのきは 2 cmの長さに切り、ゆでて絞る。
- ③ 千切り大根は水に戻し、絞り適当な長さに切りゆでて絞る。
- ④ ①、②、③を調味料で混ぜ合わせる。

### ★管理栄養士のワンポイント

オクラ、ゴーヤ、ピーマンは全て夏の野菜です。どれもビタミンCを多く含んでおり、美肌効果や夏バテ予防に効果があります。

ゴーヤは苦味が強いので、好き嫌いが分かれる野菜ではありますが、今回の様にハムとチーズと一緒に春巻きにすると、とても食べやすいです。

旬の野菜を色んな料理に取り入れて健康的な体作りを目指しましょう！！

## バナナの黒糖ブリュレ



### ● 材料(1人分)

バナナ	30g	黒糖粉	10g
グラニュー糖	少々	薄力粉	4g
卵黄	1/2 個	牛乳(豆乳)	40cc

(161kcal タンパク質 4.6g 脂質 6.7g)

### ● 作り方

- ① 卵黄、黒糖粉、牛乳(豆乳)をよく混ぜ合わせる。
- ② ①に薄力粉をふるって入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を入れ、上に薄めに切ったバナナをのせ、グラニュー糖をふる。
- ④ オーブン 160° で 15 分焼いて冷やしてからいただく。

### ★管理栄養士のワンポイント

バナナには、ビタミンB群が豊富に含まれています。肌の新陳代謝を上げ、肌荒れ予防に効果があります。またカリウムを豊富に含む果物としても有名です。夏場で水分をとり過ぎたむくみがちな体を解消してくれます。