

日赤健康薬膳 夏の献立

夕食 2018年 6月～8月

～ 日赤健康薬膳 ～

「薬膳」とは、体質や体調、季節に合わせて食材を選んで食べることで、旬の食材の持つ特性を最大限に生かすことで、健康の維持増進をはかり、病気を予防します。

食材の性質や効能を考えて食べ、体調を整えましょう。

ドックの食事の目指すものは、「医食（薬食）同源」の考えです。薬は適量を使えば効果があり、少なすぎると効かない。更に多すぎると毒になることもあります。食べ物も同様に、カロリーや栄養、塩分も適量であるからこそ、からだに良いのです。食事の過不足で健康をつくる反面、病気を招く原因にもなります。

「健康薬膳」は、季節やからだに合った食品や調理法を選び、「健康づくり」を目的とした健康料理の考え方を取り入れ、御家庭の食事にも参考にしていただけるようにご紹介しています。



【1人あたり】

熱量 705kcal

食塩相当量 3.5g

野菜・きのこ・いも類 235g

この献立表はご自由にお持ち帰りください

七分つきごはん

【1人あたり】 240kcal 塩分0g

七分つきごはん(1人分) 150g

アジの梅じそてんぷら

【1人あたり】 145kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

A	アジ	40g×2切れ	揚げ油	適宜
	青じそ	2枚	梅肉	大さじ1/2
	梅肉	小さじ1	出し汁	小さじ1
	小麦粉	大さじ2	青じそ	2枚
	卵	10g	梅干し：塩分8%	
	水	大さじ1		

作り方

アジは3枚におろして小骨を除き、半身に分ける。

梅干しは種を除いて包丁で細かく（ペースト状）にたたく。

アジに青じそをのせて梅肉の半分量を塗り、くるくると巻いて爪楊枝でとめる。（1匹半身ずつで2個/1人分）

ボウルにAを混ぜ合わせをつけて揚げる。

青じそを敷き、を盛り付ける。

残り半分の梅ペーストを出し汁と合わせて梅肉ソースを作り、

に添える。

旬のアジに梅の酸味と青じその香りを添えて。

簡単プルコギ風

【1人あたり】 130kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

牛肉（もも薄切り）	100g	ごま油	小さじ1
玉ねぎ	60g	濃口醤油	小さじ1・2/3
人参	15g	砂糖	小さじ2/3
ピーマン	10g	コチュジャン	小さじ1
エリンギ	20g	にんにく（すりおろし）	小さじ1
もやし	30g	いりごま	小さじ1/3
		サニーレタス	適宜

作り方

牛肉は3cm幅に切り、玉ねぎはくし切り、人参とピーマンは3cm長さの太めのせん切りにする。エリンギは3cmくらいに短冊切りにする。

牛肉にAをもみ込み、野菜も混ぜ炒める。

器にとサニーレタスを盛り付ける。

韓国料理のプルコギ風の味付けです。
簡単調理で夏バテ予防

焼きなすのすまし汁

【1人あたり】 20kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

なす	40g	A	うす口醤油	小さじ1・1/3
干し手まり麩	4ヶ		塩	2つまみ
三つ葉	適宜		出し汁	260ml

塩 1つまみ…… 0.2g
親指と人差し指でつまんだ量

作り方

三つ葉はさっとゆで、結んでおく。
なすは直火で焼き、焼きなすをつくり3cm長さに切っておく。
椀に と と麩を盛り付け、温めたAを注ぐ。

焼きなすの香ばしさを加えた、やさしい味のすまし汁です。

枝豆のペペロンチーノ

【1人あたり】 30kcal 塩分 0.1g

材料(2人分)

枝豆	30g	A	オリーブ油	小さじ1/2
			にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
			塩	一つまみ
			一味唐辛子	適宜



作り方

枝豆は産毛が取れるようよく洗い、両端を切ってゆでる。
フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火をつけ香りが出てきたら枝豆を炒め、Aで調味する。

いつもの枝豆を少し目先をかえてみました。

パプリカのマリネ

【1人あたり】 30kcal 塩分 0.1g

材料(2人分)

赤パプリカ	30g	A	米酢	小さじ1/2
黄パプリカ	30g		はちみつ	小さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1		オリーブ油	小さじ3/4
			塩	一つまみ
			粗挽き黒こしょう	適宜

作り方

パプリカは1.5～2cm角に切り、280 のオーブンで4～5分間焼く。
と玉ねぎをAに漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
器に盛り黒こしょうをかける。

オーブンで焼くことでパプリカの甘さをアップ！

ゴーヤのサラダ

【1人あたり】 30kcal 塩分 0.2g

材料(2人分)

ゴーヤ	30g	A	マヨネーズ(ハーフ)	小さじ1・1/2
サラダ玉ねぎ	20g		レモン果汁	小さじ1/2
塩	一つまみ			
ツナ缶	10g			

作り方

ゴーヤはワタを除き、薄くスライスし、さっとゆで冷ましておく。
玉ねぎは薄くスライスし、塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。
ツナ缶は油を切っておく。
をAで和える。

苦味をアクセント程度に抑えた食べやすいサラダです。
ゴーヤが苦手な方にもお勧めです。

青菜のゼリーよせ

【1人あたり】 15kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

青菜 (水前寺菜・つるむらさき等)	80g	A	うす口醤油	小さじ1
			みりん	小さじ1/3
			出し汁	60ml
			米酢	小さじ1/5
			ゼラチン	小さじ1/2
			水	大さじ1/2

作り方

ゼラチンを水でふやかしておく。
Aで4cm程度に切った青菜を煮る。
の青菜は器に盛り付ける。
煮汁に を加え溶かし、冷やし固める。
のゼリーをくずし、 に盛る。

清涼感を誘うゼリーよせです。だしの旨みと青菜の風味をお楽しみください。

甘酒ベリーヨーグルト

【1人あたり】 65kcal 塩分 0.2g

材料(2人分)

ヨーグルト	100g	A		
甘酒	60g			
冷凍ベリーミックス	40g			



作り方

ボウルにざるをセットし、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを2時間程度水切りする。
と甘酒をよく混ぜ合わせる。
器に を盛り、凍ったままのベリーミックスを飾る。

発酵食品コラボのデザートです。
整腸作用や美肌効果も期待できます。

