



★おすすめ献立★



★簡単！鮭と枝豆のちらし寿司 3～4人前

米	2合
※ 酢	大さじ3
※ 砂糖	大さじ3
※ 塩	小さじ1
鮭フレーク	40g
しらす	40g
むき枝豆	60g
大葉	6枚
炒りゴマ	適宜

1人分 約360kcal 塩分1.6g

作り方

- ① ※の調味料を混ぜ合わせ、固めに炊いたご飯に回しいれ、切るように混ぜ、酢飯を作る。
- ② 大葉は干切りにし、むき枝豆はさっと茹でておく。
- ③ ①の酢飯に、②の大葉とむき枝豆、鮭フレーク、しらす、炒りゴマを混ぜれば完成♪

混ぜるだけの簡単ちらし寿司です！鮭・枝豆にはビタミンB1が、大葉・枝豆はカリウムの豊富な夏野菜です♪お酢にはクエン酸も含まれているため、夏の疲労回復には最適のメニューです(*^_^*)



★キュウリと鶏ささみの梅和え 2人分

鶏ささみ	1本
酒	大さじ1/2
きゅうり	1本
大葉	3枚
梅干し	1個
※ 酢	大さじ1
※ しょうゆ	小さじ1
※ 砂糖	小さじ1
炒りごま	適宜

1人分 約50kcal 塩分1.3g

作り方

- ① きゅうりは縦半分にして斜め切りにし、塩もみをして少し時間を置く。軽く水で流してギュッと絞る。
- ② 鶏ささ身は酒を振って、ラップをし電子レンジで約3分程加熱する。粗熱がとれたら手で割く。
- ③ 梅干しは種を取り除き大葉と一緒に細かく刻む。※の調味料と合わせておく。
- ④ ①と②を③で和え、ごまを振ったら完成☆



梅干しで塩分の補給と同時に疲労回復効果のあるクエン酸も摂る事が出来ます♪旬のきゅうりには体を冷やす働きもあります(^_^)★



★甘酒寒天

甘酒	250cc
豆乳	150cc
粉寒天	2g
※ゼラチンでも可→	5g

1個分 約40kcal 塩分0.1g

作り方

- ① 鍋に豆乳と粉寒天を溶かすようにいれ、混ぜながら沸騰させる。
- ② 沸騰したら、弱火にし、約2分間混ぜながら、煮立たせる。
- ③ 火を止めて、甘酒を加え混ぜ、お好みの型に流し込み、固まったら完成★☆☆

※ゼラチンで作る場合は…甘酒・豆乳を沸騰直前まであたため、その中にゼラチンを溶かし入れ、型に流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫へ入れ固める！

冷凍しても美味しいです！
シャーベット感覚で食べられます



米と麴から出来ている甘酒は水分・塩分・糖分のバランスがとても良いです。ビタミンB群も豊富に含まれているので、糖質の代謝を助けてくれます！