

～食物繊維がたっぷりとれる!! 暑い夏のおすすめ献立～



【献立 1人分】

- きのこ入りドライカレー (ごはん 150g)
- しそ香る, こまつなサラダ
- すいかポンチ

エネルギー	たんぱく質	脂質
571kcal	24.8g	16.9g
炭水化物	塩分	食物繊維
83.7g	2.1g	8.1g

Point

1日必要量の半分程度を摂取できます!!

<きのこ入りドライカレー>

管理栄養士からのアドバイス

きのこを使用すると, 食物繊維を多く摂取することができます。

～ドライカレーでの食物繊維量比較～

※ご飯、付合せ野菜は含まない。レシピの分量参考。

一般的なドライカレー



食物繊維
約1.5g

一部をきのこにすると...

2倍

きのこ入りドライカレー



食物繊維
約3g

いろいろなきのこでお試しください!!



※栄養量は1人分です→

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	食物繊維
476kcal	19.1g	14.9g	68.9g	1.3g	5.6g

★材料 (3人分) ★

- 豚ひき肉.....180g
- たまねぎ.....90g(1/2個)
- しめじ.....75g(3/4株)
- しいたけ.....45g(小3個)
- 有塩バター.....6g(大さじ1/2)
- ケチャップ.....36g(大さじ2)
- ウスターソース.....27g(大さじ1・1/2)
- カレー粉.....4.5g(小さじ2)
- 卵.....1個
- リーフレタス.....3~6枚
- ミニトマト.....6個
- ご飯.....450g
- 乾燥パセリ.....少々

★作り方★

- ① リーフレタス, ミニトマトを洗っておく。
- ② ゆで卵を作り, 6等分の輪切りにする。
- ③ たまねぎ, しめじ, しいたけをみじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを熱し, たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 豚ひき肉を加えて火が通るまで炒め, きのこ類を加えてさっと炒める。
- ⑥ Aを加えて味をつける。
- ⑦ 皿にリーフレタスをしき, ご飯を盛る。カレー, ゆで卵2枚の順にのせ, パセリをかける。ミニトマトを添えて完成。

<しそ香る、こまつなサラダ>



しその香りも
減塩ポイント♪
※栄養量は1人分です→

管理栄養士からのアドバイス

ドレッシングを手作りすると、塩分量を調節しやすくなります。

～ドレッシングの材料～



酸味

油

調味料・スパイス

お好みの組み合わせでおいしく減塩!!



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	食物繊維
58kcal	5.3g	2.0g	5.6g	0.8g	1.8g

★材料 (3人分) ★

- 小松菜.....270g(1袋)
- 青じそ.....3枚
- ツナ
(オイル不使用).....1缶
- 薄口醤油.....12g(小さじ2)
- 砂糖.....9g(大さじ1)
- 酢.....5g(小さじ1)
- ごま油.....4g(小さじ1)

★作り方★

- ① 小松菜をさっと茹でて水気を絞り、3～4cm幅のざく切りにする。
- ② 青じそをせん切りにする。ツナは汁気を切る。
- ③ ①と②を混ぜ、合わせたAで和える。
- ④ 器に盛りつけて完成。

<すいかポンチ>



0kcalサイダーで
ヘルシーに♪

管理栄養士からのアドバイス

以下の果物のうち、2種類を組み合わせると、すいかポンチと同程度のエネルギーでフルーツポンチを楽しむことができます。

～果物例～

※すいかとバナナの量はレシピを参考に。



いちご
4個

オレンジ
1/3個

キウイ
1/2個

パイナップル
ブロック2個

りんご
1/6個

今回は、夏をイメージした「すいかポンチ」にしてみました☆
季節に合わせて作ってみると楽しいですね!!

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	食物繊維
37kcal	0.5g	0.1g	9.3g	0.0g	0.8g

★材料 (1人分) ★

- すいか.....50g
- バナナ.....15g
- ブルーベリー.....3個
- Okcalサイダー.....80cc

★作り方★

- ① すいかとバナナをお好みの形に切る。
- ② 器に①とブルーベリーを入れ、サイダーを注いで完成。