

7月の栄養たより

5月から続く暑さで、食欲が低下していませんか？

夏はこれからが本番…そんなに続くの！？とうんざりしてしまいますよね

夏注意してほしいことは暑さだけではありません…**食中毒**にも**注意**が必要です！

今月のレシピは食中毒を予防し、暑い夏を乗りきる爽やかレシピを紹介します！！



豆乳中華素麺 七夕ゼリー

栄養価
エネルギー 650kcal
タンパク質 35.3g
脂質 20.5g
炭水化物 79.4g
食塩 2.6g

夏を乗り切るレシピ

豆乳中華素麺

- ◇にんにくをみじん切りにする
- ◇フライパンにサラダ油をしき、にんにく・しょうが・ひき肉・なすをいためる
- ◇豆板醤・しょうゆで味を整える
- ◇鍋にお湯を沸かし、そうめんともやしをゆでる
- ◇ざるに上げる

にんにくは抗菌作用が高い！！

材料(2人分)

豆乳 400g	ひき肉 120g
きくらげ(乾)2g	そうめん 100g
もやし 1袋	パプリカ 1個
ナス 1本	しょうがチューブ 1cm
にんにく 一欠けら	中華味の粉末 小さじ2
豆板醤 小さじ2	しょうゆ 大さじ1
塩 一つまみ	



◇豆乳をなべで温め中華味の粉末を
加える

◇パプリカは細切りにして 600wの電子レンジで 1 分加熱

◇全てを盛り付けて完成



七夕ゼリー

- ◇牛乳と砂糖をを沸騰直前まで温め、ゼラチンを加え
良くかき混ぜ器にいれ冷蔵庫で 30 分以上冷やす
- ◇水とブルーハワイとレモン汁を沸騰させゼラチンを
溶かし牛乳の入った容器にいれ冷蔵庫で冷やす
- ◇固まったらみかんを乗せる

材料(2 人分)

みかん缶詰 4 分の 1
ブルーハワイ 大さじ 2
水 200ml
レモン汁 小さじ 1
ゼラチン 5g
牛乳 200ml
砂糖 大さじ 2
ゼラチン 5g

