

ヘルスマイトおすすめ！

暑い夏にまけない栄養たっぷりメニュー

## ぶたしゃぶおろし南蛮（5人分）

豚しゃぶ用 300g  
アスパラガス 6本  
なす 3本  
揚げ油 適量  
大根おろし 2カップ  
（1/2本）

### 南蛮だれ

味ぽん 大さじ7～  
（赤とうがらしお好みで）



### 1人分栄養価

エネルギー 224 キロカロリー  
たんぱく質 11.9g  
脂質 16.8g  
塩分 1.8g

- ①大根は皮をむき、おろし金ですりおろす。  
ざるにあげて自然に水分をきっておく。
- ②アスパラは根本の固いところを切り落とす。  
下から1/3程度までピーラーで表面をむく。  
3センチ長さに切ってゆでる。
- ③バットに①②と南蛮だれの調味料を混ぜておく。
- ④なすは、縦半分に切ってから、大きめの乱切りにする。  
素揚げして油をきってから、③のバットに入れてなじませる。
- ⑤豚肉は食べやすい大きさに切る。大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かしてゆでる。
- ⑥全部の材料を①のバットに入れて、  
30分以上味をなじませ、味を調える。

# ヘルスマイトおすすめ！

## 暑い夏にまけない栄養たっぷりメニュー

### ビシソワーズ（4人分）

じゃがいも	200g
たまねぎ	1/2個
バター	大さじ1
ブイヨン	100cc
牛乳	300cc
塩こしょう	少々
生クリーム	130g

#### 1人分栄養価

エネルギー	233キロカロリー
たんぱく質	4.9g
脂質	19.6g
塩分	0.8g

じゃがいもの  
冷たいスープ



- ①じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りして水にさらす。・・・ザルにあげて水分を切る。  
たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱して、たまねぎに色がつかない程度にゆっくり炒める。①のじゃがいも、  
ブイヨンを加え蓋をして弱火でじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③ミキサーに②と牛乳300ccを入れ、ミキサーにかける。  
生クリームを入れて混ぜて、塩こしょうで調味し、冷蔵庫で冷やす。



# ヘルスマイトおすすめメニュー【夏におすすめ冷たい麺】

## ツナと塩昆布のひやむぎ（2人分）

冷麦 90g × 2  
ツナ 50g  
大葉 4枚  
塩昆布 10g  
白ごま 適量

### かけ汁

めんつゆ 3倍希釈大さじ2  
水 150cc



- ①大葉はせん切りにする。  
ツナはざるにあけて、自然に油を切る。
- ②冷麦はたっぷりのお湯でゆで、冷水でしめて水気を切る。
- ③②を器に盛り付け、ツナ・大葉をのせる。  
白ごまをひねってふりかける。  
かけ汁をかけて、具とかき混ぜながらいただく。



1人分栄養価  
エネルギー 394 キロカロリー  
たんぱく質 14.8 g  
脂質 6.9 g  
塩分 6.0 g (汁全量摂取の場合)

汁を残すと4g