

令和7年度 健康推進員伝達レシピ①(4人分)

本日の献立

- * 牛しゃぶのレモン冷麺 *
- * エリンギのコンソメソテー *
- * ふるふるコーヒーゼリーのアイスのせ *

☀️暑い夏こそ、しっかり食べよう☀️



1人あたりの栄養価

エネルギー 569kcal たんぱく質 28.6g 脂質 20.6g
カルシウム 113 mg 塩分 3.6g*

※冷麺のたれは全て摂取するわけではないので、実際の塩分量は表示よりも少なくなります。

地産地消メニュー

家にある調味料で冷麺のたれを作ろう♪

🍴 牛しゃぶのレモン冷麺

●材料● (4人分)

- 中華麺 130g × 4 袋
- 牛肉(薄切りもも肉・しゃぶしゃぶ用) 240g
- レタス 3~4 枚(120g)
- きゅうり 1 本(120g)
- トマト 1 個(120g)
- 卵 2 個
- 油 小さじ 1(4g)
- レモン 小 1 個

☆冷麺のたれ

	1人分	4人分
酢	大さじ 1(15g)	大さじ 4(60g)
醤油	大さじ 1(18g)	大さじ 4(72g)
砂糖	小さじ 2(6g)	大さじ 2・2/3 (24g)
水	大さじ 1(15g)	大さじ 4(60g)
ごま油	小さじ 1(4g)	大さじ 1・1/3 (16g)

作り方

- ① ボールに☆の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせて、冷麺のたれを作る。冷蔵庫で冷やしておく。
- ② レタス、きゅうりは細切りにする。トマトは縦に半分に切って、半月切りにする。レモンはよく洗ってから 1 cm 幅の輪切りにする。
- ③ 錦糸卵を作る。
ボールに卵を割り、菜箸で白身を切るようにしっかり混ぜる。フライパンに薄く油をひき、卵液を流し入れてフライパンを回しながら全面に薄く広げ、弱火で焼く。表面が固まってきたら、裏返して焼く。焼けたら皿にのせ冷ましておく(重ねてOK)。冷めたら、縦幅 5~6 cm の細切りにする。
- ④ 中華麺は袋の表示時間通りに茹でる。茹で上がったらずルにあげ、流水で粗熱をとった後、氷水で冷やしてザルにあげておく。
- ⑤ 牛肉を茹でる為のお湯を沸かす。肉を 1~2 枚ずつ入れ、肉の色が変わり、しっかり肉に火が通ったことを確認できたら、ザルにあげて冷ます。食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に中華麺を盛り、その上に具材を盛り付け、最後にレモンを飾る。食べる直前に冷麺のたれをかける。

1人分：472kcal

たんぱく質：23.6g 脂質：16.7g

カルシウム：82mg 塩分：3.0g*

*料理・栄養のポイント

- ・牛肉を豚肉にしても美味しいです。
- ・牛肉に含まれる鉄分とレモンのビタミンCを組み合わせることで、体内に鉄分が吸収されやすくなります。鉄分を含むタンパク質(赤身の肉や魚)を食べる時は、ビタミンCを含む新鮮な野菜を組み合わせると鉄分の吸収率がよくなります ♡

🍴 エリンギのコンソメソテー

1人分：32kcal
たんぱく質：1.8g 脂質：2.3g
カルシウム：1mg 塩分：0.5g



●材料● (4人分)

エリンギ.....2パック(240g)
バター.....10g
コンソメ(顆粒)
.....小さじ1と1/2(3.8g)
胡椒.....少々
乾燥パセリ(あれば).....少々

作り方

- ① エリンギは汚れている石づき部分があれば取り除く。縦に半分に切り(長いものはさらに横半分に切る)、1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、中火にかける。バターが溶けたらエリンギをフライパン全体に広がるように入れ、両面に焦げ目がつくように焼く。(あまり動かさずに焼くと焦げ目がつきやすい。)
- ③ コンソメを入れ、全体を混ぜ合わせたら、胡椒をふる。
- ④ 皿に盛りつけ、あれば乾燥パセリを散らす。

料理のポイント

- ・お弁当のおかずにしても美味しいです。
- ・他のきのこでも美味しく作れます。
- ・固形コンソメの場合は固い棒(すりこ木など)でたたいて、細かくしてください。(味の素HPより 顆粒小さじ2杯が固形1個分の量です。)固形を使用する際は、レシピの量より少ない量から入れて、味を見ながら調整してください。

食べたい時にすぐ作って食べられる♪

🍴 ぷるぷるコーヒーゼリーアイスのせ



1人分：65kcal
たんぱく質：3.2g 脂質：1.6g
カルシウム：30mg 塩分：0.1g

●材料● (4人分)

粉末インスタントコーヒー
.....大さじ2(5g)
砂糖.....大さじ2(18g)
熱湯.....200ml
粉ゼラチン.....10g
氷.....100g(計量してください)
(目安:家庭用で目安16個程度)
バニラアイス.....80g

作り方

(うまく作る秘訣は、一つ一つの工程を丁寧に手早くするのがポイント)

- ① ボールにコーヒーの粉と砂糖を入れ、熱湯を注いで溶かす。
- ② 粉ゼラチンを入れて、しっかりと混ぜて完全に溶かす。
- ③ 氷を入れて混ぜる。ドロツと固まってきたら、混ぜるのを止める。
- ④ 1分~2分放置する。
- ⑤ ゼリーをスプーンですくって、器に盛る。
- ⑥ バニラアイスをのせる。混ぜながら食べると美味しい。

料理のポイント

- ・氷は家庭用の小さいものがよいです。市販の氷は大きい場合があるので、事前に小さく割っておきましょう。
- ・ガラスボールや丼茶碗などの厚めの容器を使用した場合、熱が下がらず固まらないことがあります。固まらない時は冷蔵庫で冷やし固めてください。
- ・ドロツとしてきたら、混ぜずにそのまま放置しましょう。(お好みで)混ぜ続けるとクラッシュ状のゼリーになります。
- ・氷で冷やしてすぐに食べることを前提としたレシピになる為、従来のゼリーを作るよりもゼラチンを多めに使用しています。その為、冷蔵庫に入れて数時間冷やし固めると、作ってすぐに食べるよりも固めの仕上がりになります。

コーヒーゼリーのアレンジ方法

- ・飲むコーヒーゼリー♡ ぐずしたコーヒーゼリーをグラスの1/3~1/4に入れ、牛乳やアイスカフェラテを注ぐ。

