

管理栄養士おすすめ

# 健康ハート レシピ



心臓に優しい・夏バテ予防レシピ



小松菜としめじのわさびマヨ和え



ぶどう



夏野菜ガパオライス



ねばどろもずく

かぼすに含まれるクエン酸は疲労回復につながる。酸味は唾液の分泌を促がしてくれる為食欲増進にも効果的。

豚肉はビタミンB1(エネルギー代謝に必要な栄養素)が特に多く含まれ疲労回復効果でスタミナUP!! たまねぎ、にんにくに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を高めてくれる。

減塩

6g/日未満



野菜

350g以上 旬の食材

ハートはともだち! ~ほめてあげよう、自分のハート~ ※7~9月強化月間

エネルギー: 536kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 17.3g 炭水化物: 78.7g(食物繊維: 8.4g) 食塩相当量: 1.7g  
カリウム: 989mg ビタミンB1: 0.76mg



# 健康ハート レシピ

## 夏野菜ガパオライス

### 材料 (1人前)

● ご飯	150g	● 料理酒	小さじ1
● 豚ひき肉	80g	● オイスターソース	小さじ1/2
● たまねぎ	20g	● 濃口醤油	小さじ1/2
● 赤ピーマン	20g	● 中華だし	小さじ1/3g
● 黄ピーマン	20g	● カレー粉	小さじ1/4
● にんにく	1/3片	● 砂糖	小さじ1/4
● 唐辛子(乾)	少々(0.3g)		

### 作り方

1. たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにくは粗みじん切りにする。
2. フライパンを中火で熱しひき肉を入れ、にんにく、ひき肉の色が変わるまで炒める。
3. たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンを入れ炒める。
4. 野菜にある程度火が通ったら●、唐辛子を加え、全体を混ぜ合わせたら完成。

エネルギー：438kcal  
たんぱく質：19.2g 脂質：14.4g  
炭水化物：63.1g(食物繊維：3.6g)  
食塩相当量：1.0g カリウム：438mg  
ビタミンB1：0.62g



## ねばとろもずく

### 材料 (1人前)

● もずく(塩抜き)	40g
● おくら	30g
● みょうが	1/5本(3g)
● 麺つゆ	5g
● かぼす(果汁+皮)	小さじ1.5

### 作り方

1. もずくは5分～10分程水に浸し塩抜きしておきましょう。
2. オクラはネットに入れたまま水で洗いながら手で擦り合わせ産毛をとる。(一般的には板ずりの行為にあたる)がくを剥いて熱湯で1分ほどゆで、5mmほどに輪切りにしておく。みょうがは細切りにする。
3. もずくの塩抜きが終わったらおくら、みょうが、麺つゆと合わせる。
5. 最後にすだちをしぼり、上から皮をすったら完成。



エネルギー：17kcal  
たんぱく質：1.0g 脂質：0.1g  
炭水化物：4.6g(食物繊維：2.9g)  
食塩相当量：0.4g  
カリウム：114mg  
ビタミンB1：0.03g

## 小松菜としめじのわさびマヨ和え

### 材料 (1人前)

● 小松菜	40g
● ツナ缶(水煮)	15g
● しめじ	20g
● マヨネーズ	小さじ1/2
● 醤油	1g
● すりごま	1g
● わさび	0.5g
● こしょう	少々

### 作り方

1. 小松菜は水で洗い、3cm幅に切る
2. しめじは石づきの部分を切り落とし、手で割く。
3. 耐熱皿に小松菜、しめじを入れ600Wで1分半～2分加熱する。
4. 粗熱を取って軽く水分をきりツナ、●を合わせて完成。



エネルギー：46kcal  
たんぱく質：4.2g 脂質：2.7g  
炭水化物：2.6g(食物繊維：1.5g)  
食塩相当量：0.3g カリウム：328mg  
ビタミンB1：0.08g

エネルギー：536kcal たんぱく質：24.8g 脂質：17.3g 炭水化物：78.7g(食物繊維：8.4g) 食塩相当量：1.7g

カリウム：989mg ビタミンB1：0.76mg