



マーボースタミナ丼 ゴーヤチャンプル フルーツ寒天



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
638	20.8	381	292	626	1.6

調理時間：45分 材料費：351円

夏は食欲低下しやすいため、夏バテをしている人でもさらっと食べやすいものを考え、豆腐と豚ひき肉を使ったスタミナ丼にしました。レンコンの食感で食欲を増進させ、ピーマンと赤唐辛子を入れ、バランス、色、彩りを考えました。

ゴーヤは夏の野菜であり、ビタミンCを多く含むため、夏バテに効くと言われています。今回この食材を選び、ツナと卵を組み合わせました。食塩を減らすためにカレー粉で味付けをおこない、食べたときにも満足できる味にしました。フルーツ寒天はのどごしよく食べることができるように甘さを控えめに作りました。

作成者：安藤圭佑、上山陽平、影山淳史、長谷部榛香、正木真友 他

●材料・分量／1人分

木綿豆腐 …… 60g	片栗粉 … 0.5g
豚ひき肉 …… 25g	水 …… 2g
ピーマン …… 30g	唐辛子…0.01g
れんこん …… 20g	ご 飯… 180g
しょうが …… 5g	
にんにく …… 2g	●調味料 (a)
ごま油 …… 3g	しょうゆ… 2g
固形コンソメ 1.2g	味 噌 … 4g
水 …… 15g	砂 糖 … 2g

●作り方

- 1木綿豆腐は2cm角、ピーマンは細切りにする。れんこんは0.5cmのサイコロ切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。調味料 (a) は合わせる。
- 2フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。香りが出でたら豚ひき肉を加え、肉の色が変わってきたら、れんこん、ピーマンを加える。野菜に火が通ったら水を入れる。合わせておいた調味料と固形コンソメを加えて味を調える。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 3どんぶりにご飯を盛りつけて、上に2を乗せ、唐辛子を上に乗せる。

マーボースタミナ丼



●材料・分量／1人分

にがうり… 40g	●調味料 (a)
玉ねぎ… 15g	みりん …… 1g
ツナ缶… 15g	酒 …… 1g
卵 …… 20g	カレー粉 … 0.5g
油 …… 4g	かつお節 … 0.5g
	しょうゆ …… 2g

●作り方

- 1ゴーヤはわたを取り、半月切り、玉ねぎは細切りにする。ゴーヤはあらかじめ下ゆでをしておく。調味料は合わせておく。
- 2卵は溶いて、入り卵を作り、フライパンから取り出す。そのフライパンに油をひいて、たまねぎを炒める。たまねぎの色が変わってきたら、シーチキン、ゴーヤを入れる。合わせておいた調味料を加え、作っておいた入り卵を加える。
- 3皿に盛り付けてから、上にかつおぶしを乗せる。

ゴーヤチャンプル



フルーツ寒天

●作り方

- 1鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら粉寒天を加え、煮溶かす。
- 2砂糖を加えて火からおろし、あら熱をとる。
- 3.容器に2を流しいれ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- 4固まった3を1cm角ぐらいの大きさに切る。
- 5器に寒天、みかん缶、さくらんぼ缶を盛り付ける。

●材料・分量／1人分

水 …… 40g	みかん缶 …… 15g
粉寒天 … 0.5g	さくらんぼ缶 … 5g
砂 糖 … 7g	

