

★ 令和8年8月 栄養教室メニュー ★

【主食＋主菜】



ツナとトマトジュースの冷やしそば



【材料：4人分】

そば(乾麺)	4束
ツナ水煮缶	2缶
トマト	2個
大葉	8枚
A	
トマトジュース(無塩)	400ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4

【作り方】

- ① トマトは2cm角に切る。大葉はせん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、そば(乾麺)を袋の表記通りに茹でて冷水で締め、しっかり水気を切る。
- ③ 器に茹でたそばを盛り、トマト、水気を切ったツナ、大葉をのせ、よく混ぜたAをかける。

【ポイント】

ツナ缶でたんぱく質、トマトや大葉でビタミンをプラス。身近な食材の「ちょい足し」で栄養バランスを整える、夏にぴったりのレシピです。そばの代わりに、うどんやそうめんでも代用できます。

【副菜①】



豚肉と黄パプリカときのこのレンジ蒸し



【材料：4人分】

豚もも肉	120g	鶏がらスープの素	小さじ2
黄パプリカ	1個	酒	大さじ1
まいたけ	1パック(約100g)	ごま油	小さじ2
えのきたけ	1袋(約100g)	黒こしょう	少々
		白いりごま	小さじ4

【作り方】

- ① 豚もも肉は一口大に切る。黄パプリカは縦半分に切って種を取り、細切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。えのきたけは石づきを切り落とし、半分の長さに切る。
- ② 耐熱容器にまいたけ、えのきたけ、黄パプリカ、豚もも肉の順に入れ、酒を回しかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で5～6分加熱する。
- ③ 火が通ったら鶏がらスープの素、ごま油、黒こしょうで味を調え、白ごまを振る。

【ポイント】

電子レンジで簡単に作れるレシピです。ごま・野菜・きのこで「まごわやさしい」の「ご・や・し」を取り入れています。また、きのこのうま味を生かした、減塩でも満足できる副菜です。

【副菜②】



きゅうりとみょうがの梅おかか和え



【材料：4人分】

きゅうり	2本
みょうが	3個
削り節	4g
梅肉	小さじ2(約10g)
だし汁	大さじ2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、水気を軽く絞る。みょうがは細切りにする。
- ② 梅肉、だし汁、酢、しょうゆを混ぜ、きゅうりとみょうがと和える。
- ③ 仕上げにかつお節を加える。

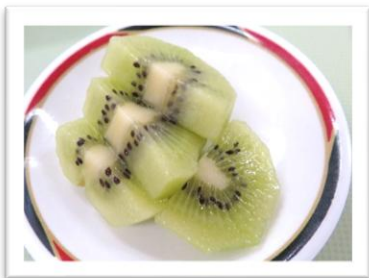
【ポイント】

梅とかつお節のうま味、みょうがの香りを生かし、塩分控えめでも満足感が得られます。また、きゅうりに豊富に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を助けるため、高血圧予防に役立ちます。

【デザート】



グリーンキウイ



【材料：4人分】

グリーンキウイ	2個
---------	----

【作り方】

- ① グリーンキウイは皮をむいて半月切りにし、1人1/2個分ずつ皿に盛り付ける。

【ポイント】

グリーンキウイに豊富に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を助けるため、高血圧予防に役立ちます。また、食物繊維も豊富で、食後の満足感を保ちやすく、甘いお菓子の代わりに取り入れることで肥満予防にも役立ちます。

【1人分の栄養価】

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
ツナとトマトジュースの 冷やしそば	396	19. 1	3. 7	74	6. 6	623	1. 8
豚肉と黄パプリカと きのこのレンジ蒸し	125	7. 5	5. 5	8	2. 5	350	0. 5
きゅうりとみょうがの 梅おかか和え	17	1. 0	0. 1	3	0. 8	145	0. 2
グリーンキウイ	26	0. 5	0. 1	6	1. 3	150	0
合計	564	28. 1	9. 4	91	11. 2	1,268	2. 5

【1日の摂取基準】

★女性～身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合～

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (g)	塩分 (g)
18～29歳の 1日あたりの必要量	2,000	50	44. 4～ 66. 7	250～ 325	18以上	2,600	6.5未満
30～49歳の 1日あたりの必要量	2,050	50	45. 6～ 68. 3	256～ 331	18以上	2,600	6.5未満
50～64歳の 1日あたりの必要量	1,950	50	43. 3～ 65. 0	244～ 317	18以上	2,600	6.5未満
65～74歳の 1日あたりの必要量	1,850	50	41. 1～ 61. 7	231～ 301	17以上	2,600	6.5未満
75歳以上の 1日あたりの必要量	1,650	50	36. 7～ 55. 0	206～ 268	17以上	2,600	6.5未満

★男性～身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合～

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (g)	塩分 (g)
18～29歳の 1日あたりの必要量	2,650	65	58. 8～ 88. 3	331～ 431	21以上	3,000	7. 0未満
30～49歳の 1日あたりの必要量	2,700	65	60. 0～ 90. 0	338～ 439	21以上	3,000	7. 0未満
50～64歳の 1日あたりの必要量	2,600	65	57. 7～ 86. 6	325～ 423	21以上	3,000	7. 0未満
65～74歳の 1日あたりの必要量	2,400	60	57. 7～ 88. 0	300～ 390	20以上	3,000	7. 0未満
75歳以上の 1日あたりの必要量	2,100	60	46. 6～ 70. 0	263～ 341	20以上	3,000	7. 0未満

★このメニューで摂れる野菜の量★

1人当たり 約 171.5g

(野菜の1日摂取目標量 350g)

『ツナとトマトジュースの冷やしそば』

・トマト 72g



・大葉 2g



あと、約 178.5g

↳例えば・・・

サラダ(100g)と
根菜の汁(80g)で
350g達成！

『豚肉と黄パプリカときのこのレンジ蒸し』

・黄パプリカ 40g



『きゅうりとみょうがの梅おかか和え』

・きゅうり 50g



・みょうが 7.5g



★本日のメニューで摂れる果物の量★

1人当たり 約 50g

(果物の1日摂取目標量 200g)

『グリーンキウイ』

・グリーンキウイ 50g



あと、約 150g

↳例えば・・・

バナナ1本(100g)と
オレンジ 1/3個(50g)で
200g達成！