

サッパリ  
デザートで

夏バテを  
乗り切るう!



エネルギー(1人分)

**88kcal**

塩分(1人分)

**0.0g**

※写真は2人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- サントリーフーズ  
GREEN DA・KA・RA…………… 1本(500ml)
- いちごパリエ  
(いちご・パイナップル・キウイフルーツ・オレンジ・グレープフルーツ)  
…………… 1/2パック
- オレンジ  
(小房に分けて皮をむく)…………… 1/2個
- トッピング ゆであずき…………… 大さじ4
- ゼラチン…………… 10g
- 水…………… 大さじ2
- ミント…………… 適量

## 作り方

- ① 耐熱容器にゼラチン・水を入れ、電子レンジ(600w)で約20秒加熱する。
- ② ①をボウルに移し、GREEN DA・KA・RAを入れて混ぜる。
- ③ ゼリーの器にゆであずきを入れ、②を静かに注ぎ、冷蔵庫に入れて約2時間冷やす。
- ④ ③の上にフルーツ各種のをせ、ミントを飾る。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.0  
♣ 3群0.3

♥ 2群0.1  
♦ 4群0.7

合計  
**1.1点**

スタミナ  
料理で

夏バテを  
乗り切ろう!



エネルギー(1人分)

401 kcal

塩分(1人分)

2.4g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス

納豆やめかぶなど、  
その他のネバネバ食材で  
作ってもおいしく出来ます。

## 材料(4人分)

- ごはん……………600g
- いか(刺身用)(細切り)  
……………75g
- 美山 毎日キレイキムチ  
……………200g
- なめこ(水で洗い、  
熱湯にくぐらせる)……………100g
- 長いも(皮をむきずりおろす)  
……………200g
- オクラ(茹でて小口切り)  
……………90g
- 【めんつゆ(濃縮2倍)  
A……………大さじ2  
【水……………大さじ4
- 温泉卵……………4個
- きざみのり……………適量
- ごま 白……………小さじ2

## 作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② なめこは、めんつゆ大さじ1/2(分量外)と和えて下味をつける。
- ③ 丼に温かいごはんを盛り、①を適量かける。
- ④ ③にいか・キムチ・②・長いも・オクラを盛り、温泉卵を中央にのせ、きざみのり・ごまを散らす。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群1.0

♥2群0.2

合計

♣3群0.4

♦4群3.0

4.6点

スタミナ  
料理で

夏バテを  
乗り切ろう!



エネルギー(1人分) 467 kcal  
塩分(1人分) 2.9g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 野菜類 果物

ワンポイントアドバイス  
卵黄をトッピングすると  
まろやかな口当たりになり、  
栄養バランスも良くなります。

※写真は1人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- ごはん…………… 600g
- 豚肉かたロース切り落とし(一口大に切る)…………… 300g
- 東海漬物 こくうま 熟うま辛キムチ…………… 200g
- ┌ ●しょうゆ…………… 大さじ2
- A ●酒…………… 大さじ2
- └ ●砂糖…………… 大さじ1
- ぶなしめじ…………… 200g
- きざみねぎ…………… 25g
- サラダ油…………… 小さじ2

## 作り方

- ① 混ぜ合わせたAに、豚肉をからませて下味をつける。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、①を炒め色が変わったら、キムチ・ぶなしめじを加え軽く炒めて火を止める。
- ③ 丼に温かいごはんを盛り、②・きざみねぎをのせる。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群2.1	合計
	♣ 3群0.3	♦ 4群3.3	5.7点