



管理栄養士
Healthy Recipe
直伝!

暑い夏でも
モリモリ
食べたい!

夏バテ予防のお弁当

体力を消耗したり、食欲が落ちやすくなるこの時期。そんなときは、甘味や酸味、苦味を組み合わせたお弁当で、パワーをつけませんか？



塩焼きそば弁当



1人分

542kcal 塩分 4.0g

いかとししとうがらしの塩焼きそば

材料 (1人分)

焼きそば …… 1玉
※熱湯をかけ、ほぐしておく
しょうが ※せん切り …… 10g
長ねぎ ※斜め切り …… 1/4本
にんじん ※縦冊切り …… 30g
ししとうがらし ※縦半分切る …… 3本
いか …… 90g
※格子状に切りこみをいれ一口大に切り分けて、酒小さじ2と合わせておく
ごま油 …… 小さじ2
A 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
酒 …… 大さじ1
湯 …… 大さじ1
塩・こしょう …… 少々

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、しょうがと長ねぎを加え炒める。
- ②①の香りがでたら、にんじんとししとうがらし、いかを加え炒める。
- ③いかが白っぽくなってきたら、焼きそばを加え、ほぐしながら炒める。
- ④混ぜ合わせたAを回しかけて、水分がなくなってきたら、塩・こしょうで味をととのえる。

おすすめ素材

- ししとうがらしにはビタミンCが含まれ、しみやそばかす防止の効果があります
- ゴーヤもビタミンCを豊富に含み、疲労回復にも役立ちます



ゴーヤとえびのケチャップ和え

材料 (1人分)

ゴーヤ ※半月切り …… 60g
えび ※背わたをとる …… 40g
A ケチャップ …… 小さじ2
ソース …… 小さじ1
黒こしょう …… 少々

作り方

- ①沸騰した湯でゴーヤを30秒ほどゆで、ざるにとる。同じ湯でえびをゆで、色が変わったらざるにあげる。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせておき、水気をきった①を加え、和える。

ピクルス

材料 (作りやすい分量。お弁当には分量の1/2程度を使用)

赤パプリカ ※乱切り …… 1/4個
きゅうり ※乱切り …… 1/2本
A すし酢 …… 大さじ1と1/2
だし汁 …… 小さじ2

作り方

- ①耐熱皿にパプリカときゅうりをのせて、混ぜ合わせたAを回しかける。
- ②軽くラップをして2分ほど加熱し、そのまま冷ます。

グレイプフルーツ

材料 (1人分)

グレイプフルーツ …… くし切り1切れ分 ※半分切る