

元気いきいきクッキング教室

熱中症予防

～今からできる暑さに負けない体づくり～

令和8年6月26日
五條市食生活改善推進員協議会

☆夏野菜と豚肉のスープカレー

材料	分量（4人分）	作り方
豚ロース肉 （とんかつ用） マヨネーズ 茄子 赤パプリカ オクラ カレー粉 水 調味料A おろししょうが おろしにんにく しょうゆ みりん コンソメ顆粒	240g 大さじ1 1本（100g） 1/2個（75g） 6本（60g） 小さじ1と1/2 500ml 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1と1/2 小さじ1と1/2 大さじ1弱	① 豚ロース肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、マヨネーズを加えてもみ込み、10分程度おく。 ② 茄子は、縦に4等分のくし切りにし、それを横に半分に切る。 ③ パプリカも、縦に4等分に切り、それを横に半分に切る。 ④ オクラは2等分の斜め切りにする。 ⑤ 深めのフライパンで①の豚肉を、蓋をして中火で両面に焼き色がつくまで焼き、火が通ったら皿に取り出す。 ⑥ ⑤のフライパンの豚肉から出た油を軽くキッチンペーパーで拭き取り、茄子、オクラ、パプリカをそれぞれ焼き色がつくまで両面焼く。 ⑦ ⑥のフライパンに、皿に取り出した豚肉を戻し、カレー粉を入れ、全体によく絡ませる。 ⑧ 水を加えて煮立たせ、Aの調味料を加える。 ※器に盛り、スパイスが苦手な人は、大さじ一杯の牛乳を回しかける。

（1人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
170kcal	13.6g	10.7g	1.2g



☆とうもろこしご飯

材料	分量（4人分）	作り方
米 コーン缶 コンソメ顆粒	2合 1缶（190g） 小さじ1/2	① 米をとぎ、炊飯釜に入れたら、コーン缶の汁を1缶分入れ2合の目盛りまで水を加えて炊く。 ② 炊きあがったご飯に、コーンとコンソメを加えて、よく混ぜる。

（1人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
271kcal	4.8g	0.7g	0.3g

☆サバ缶マリネ

材料	分量（4人分）	作り方
サバ水煮缶 玉ねぎ トマト 調味料A レモン汁 しょうゆ うま味調味料 オリーブオイル 大葉	1缶（190g） 1/2個（100g） 1個（200g） 大さじ1 小さじ1/2 5振り 小さじ2 2枚	① 玉ねぎは薄切りにし、10分位水にさらす。トマトはひと口大に切る。 ② ボウルにAの調味料と、サバ水煮缶の汁を入れ、よく混ぜ合わせる。 ③ ②に水気を切った玉ねぎ、トマトを加え混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにほぐしたサバの水煮を加え、ざっくりと混ぜる。 ④ 器に盛り、刻んだ大葉をのせる。

（1人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
126kcal	10.7g	7.7g	0.5g

☆つぶつぶみかんのカルピスゼリー

材料	分量（4人分）	作り方
みかん（缶詰） カルピス原液 水 粉寒天	1缶（190g） 95ml 190ml 2g	① みかん缶汁をきってボウルに入れ、飾り用に8粒取り分ける。 ② 泡だて器でみかんの果肉を粗くつぶし、カルピスの原液と混ぜ合わせておく。 ③ 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら煮立てる。吹きこぼれない位の中火で、更に2分煮る。 ④ 火を止めて、②を加えかき混ぜる。 ⑤ 容器に入れ分け、冷やし固める。 仕上げに、みかん粒2つとあればミントの葉を飾る。

（1人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
83kcal	0.6g	0.1g	0g