

焼きナスと梅干風味の冷やしだし汁そうめん

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
二次元コードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:123kcal 食塩相当量:3.3g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス

- ・梅干しを使うことで、汗と一緒に失われる塩分やミネラルを手軽に補給できます。
- ・ナスやきゅうりには、水分と「カリウム」が豊富に含まれています。カリウムは体内の水分バランスを調整してくれます。



材料（4人分）

- | | |
|--------------|----------------------|
| ・そうめん … 1束 | (A) 冷水 … 400ml |
| ・ナス … 2本 | (A) めんつゆ（2倍濃縮）：100ml |
| ・梅干し … 2個 | (A) だしの素：小さじ1/2 |
| ・きゅうり … 1本 | ・白いりごま：適量 |
| ・木綿豆腐 … 120g | ・生姜（すりおろし）：適量 |

作り方

- ① ナスはヘタを取り、魚焼きグリルやフライパンで皮が焦げるまで焼く。粗熱が取れたら皮をむき、食べやすい大きさに裂く。
- ② 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。きゅうりは細切りにする。
- ③ 木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ④ ボウルに、(A)の材料とたたいた梅干しを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ そうめんは表示通りに茹でて、冷水でしめ、水気をよく切っておく。
- ⑥ 器にそうめんを盛り付け、その上に焼きナス、きゅうり、木綿豆腐を乗せる。
- ⑦ 梅干し風味の冷やしだし汁をたっぷりとかけ、白いりごま、お好みで生姜のすりおろしを添えたら完成。

豚肉とトマトの青じそ包みソテー

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
二次元コードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:214kcal 食塩相当量:0.8g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



豚肉の旨味、トマトのさっぱりとした酸味、
そして青じその爽やかな香りが相性抜群の
メニューです。疲れた体の疲労回復にとて
も効果的です。

材料（4人分）

- ・豚もも薄切り肉 …8枚
- 〈下味用〉塩、こしょう …少々
- ・小麦粉 …適宜
- ・サラダ油 …大さじ1
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・トマト …小2コ
- ・サニーレタスの葉 …小8枚
- ・青じその葉 …8枚
- ・レモン …1/2コ

作り方

- ① 青じそは軸を切り落とし、縦半分に切る。トマトはへたを取り除き、厚さ2cm程度の輪切りにする。
- ② サニーレタスは横に幅3cmに切って、水に1分ほどさらし、水けを拭く。レモンは厚さ1mmの半月切りにし、サニーレタスとともに器に盛る。
- ③ 豚肉1枚を縦長に広げ、中央に青じそを1切れ、トマト1切れ、青じそ1切れを順に重ね、豚肉の上下を内側に折って包む。残りの豚肉も同様に包む。全体に下味用の塩こしょうをふって、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、2～3分焼く。焼き色がついたら返し、さらに1分ほど焼く。弱火にし、ふたをしてさらに2分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ ④にしょうゆを加えてからめ、②の器に盛る。