

☆料理名 ネバネバスープ

●材料(4人分)

豆腐	1/4 丁
山芋	50g
なめこ	50g
もずく	50g
オクラ	50g
鶏がらスープ	2 カップ
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
こしょう	少々
卵	1 個

A

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 豆腐は 1cm 幅の拍子切りにする。
- ② 山芋は皮をむいて千切りにし、なめこはさっと湯通しする。
もずくはきれいに洗っておく。オクラは薄くスライスする。
- ③ 鍋に鶏がらスープと豆腐を入れ、A で味を整える。味が整ったら、②を加える。
- ④ 沸騰している③の中に溶き卵を流し、かき混ぜて、卵が細かく散るように仕上げる。



ポイント

ネバネバ食材は体に良い成分がたっぷり含まれているので食欲がない夏にピッタリです♪

(1 人分) エネルギー54kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 2.4g/塩分 0.7g

☆料理名 おくらとささみの和風サラダ

●材料(4人分)

ささみ	120g
塩こしょう	少々
酒	大さじ1
おくら	8本(80g)
塩	少々
人参	40g
A [ポン酢しょうゆ	大さじ3
ごま油	小さじ1/2

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① ささみはすじを取り、塩こしょう、酒をふり、電子レンジで2分加熱する。冷めたら細かくほぐす。
- ② おくらは板ずりし、塩ゆでして水にさらし、輪切りにする。
- ③ 人参は皮をむき、繊維に沿って縦にせん切りにする。
- ④ ①、②、③をさっくりと混ぜ合わせて器に盛り、Aを混ぜてかける。



しょうゆに比べると、
ポン酢しょうゆの塩分は約半分です

(1人分) エネルギー58kcal/たんぱく質 8.3g/脂質 0.8g/塩分 0.8g

☆料理名 千草よせ

●材料(4人分)

	卵	3個
A	だし汁	1カップ
	塩	小さじ1/5
	人参	20g
	おくら	20g(2本)
	えのきたけ	1/2袋
	きくらげ(乾)	2g
B	だし汁	3/4カップ
	塩	少々
	みりん	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	トマト	200g(大1個)
	なす	80g(1/2本)
	油	小さじ1
	かいわれ大根	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 溶き卵にAをあわせる。
- ② 人参は千切り、おくらは薄切りにし、えのきたけは石づきをとり半分に切っておく。きくらげは、水で戻して千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、型に入れる。
- ④ ③を蒸し器に入れ、強火で2分、その後弱火で13分加熱して固める。
- ⑤ Bを混ぜながら弱火にかけ、あんをつくる。
- ⑥ ④と⑤は冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ⑦ トマトは薄く切る。なすは5mmの輪切りにし、フライパンに油を熱し素焼きする。
- ⑧ 器に④、トマト、なすを添え、⑤をかけ、最後にかいわれ大根を散らす。



夏野菜と一緒に冷やして、涼しく
いただくことができます♪

(1人分) エネルギー92kcal/たんぱく質5.6g/脂質5.0g/塩分0.5g

☆料理名 オクラのカレー炒め

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

オクラ	6本
じゃがいも	160g
玉ねぎ	60g
ベーコン	40g
サラダ油	大さじ1
カレー粉	少々
塩	少々
水	大さじ2

春 (夏) 秋 冬



A [

●作り方

- ① オクラは1cm幅、じゃがいもは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、じゃがいもを入れ、透き通るくらいに炒める。
- ③ ②にオクラ、玉ねぎ、ベーコン、カレー粉を加えて、炒めたら、Aを加え蓋をする。
- ④ 弱火で6~8分程度加熱する。



カレー粉などスパイスを使用することで食欲増進に繋がります♪

(1人分) エネルギー109kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 7.0g/塩分 0.3g

☆料理名 オクラのスープ

●材料(4人分)

オクラ	8本
玉ねぎ	100g
えのきたけ	80g
だし汁	3カップ
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① オクラは1cm幅の小口切り、玉ねぎは薄切長さにしてほぐす。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて火にかける。
- ③ しょうゆ、塩を加え、火を止める。



あっさり味で食欲がない夏も美味しくいただけます♪

(1人分) エネルギー22kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 0.1g/塩分 0.9g