

# 夏に食べたい

# つけダレレシピ

石心会の管理栄養士が考えたレシピをご紹介します！  
あなたのおススメを見つけてくださいね♪

おすすめ

全5種類

## 川崎幸クリニック管理栄養士考案

## グリーンカレーつけダレ



### 材料二人分

鶏もも肉：小1枚（約150g）  
パプリカ：赤・黄 1/4個ずつ  
なす：1個  
しめじ：1/2パック

グリーンカレーペースト：25g  
サラダ油：小さじ3  
ココナッツミルク：200ml  
水：150ml  
ナンプラー：大さじ1

砂糖：小さじ2  
生バジルの葉：  
2～3枚

おすすめの麺  
そうめん

- ① 鶏肉となすは一口大に切り、パプリカは細切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける
- ② 油小さじ1で鶏肉をソテーし、火が通ったら取り出しておく。鍋をきれいにしてから油小さじ1で野菜を炒める
- ③ 野菜に火が通ったら端に寄せ、グリーンカレーペーストと油小さじ1を入れて弱火で焦げないように軽く炒める（ペーストは炒めすぎると辛みが強くなります）。香りが立ったらココナッツミルクと水150mlを加えて、取り出しておいた鶏肉を戻して煮込む
- ④ 味をみてナンプラーと砂糖を加え、ひと煮立ちさせたらバジルの葉を加えて火を止める

### Point

エスニックの風味で食欲をそそります♪たんぱく源も野菜もそろったバランスの良いつけダレ！グリーンカレーペーストで手軽にタイ料理にチャレンジ♪

【栄養成分（一人分）】エネルギー：427kcal 炭水化物：15.2g たんぱく質：17.2g 脂質：34.6g 塩分：3.7g

## 川崎クリニック管理栄養士考案

## トマトつけダレ



### 材料二人分

トマト：2個  
水：200ml  
みりん：大さじ2  
醤油：小さじ4

顆粒だし：小さじ1  
おろし生姜：小さじ1  
大葉：4枚  
ミョウガ：2個  
いりごま：小さじ1

おすすめの麺  
そうめん

- ① トマトを1cm角に切る
- ② 鍋に水、みりん、醤油、顆粒だし、おろし生姜を入れて煮立たせて、沸騰したら火から下ろす
- ③ ボウルに①と②を混ぜ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、器にそそぐ
- ④ ミョウガは斜め薄切り、大葉は千切りにし器に添え、いりごまをふる

### Point

夏野菜のトマトでさっぱり♪大葉とミョウガの香味野菜で食欲増進

【栄養成分（一人分）】エネルギー：106kcal 炭水化物：23g たんぱく質：3.4g 脂質：1.3g 塩分：2.9g

## 川崎クリニック管理栄養士考案

# さっぱり梅つけダレ



### 材料二人分

梅干し(調味漬け): 2個  
麺つゆストレート: 200ml

ごま油: 小さじ2  
大葉: 4枚  
いりごま: 小さじ2

おすすめの麺  
そうめん

- ① 梅干しは種をとり、包丁であらく切る。大葉は千切りにする
- ② 器に麺つゆ、梅干し、ごま油を合わせる
- ③ いりごまをふり、大葉を添える

Point

市販のめんつゆを使えば時短に♪ 梅干しの酸味、大葉の香りで食欲もアップ♪ 梅干しは減塩のものを使うことで塩分を抑えられます!

【栄養成分(一人分)】エネルギー: 103kcal 炭水化物: 11.4g たんぱく質: 2.9g 脂質: 5.2g 塩分: 4.1g

## 川崎クリニック管理栄養士考案

# おろしつけダレ



### 材料二人分

大根: 160g  
麺つゆストレート: 200ml

納豆: 2パック  
長ねぎ: 10g  
わさび: 4g(お好みで)

おすすめの麺  
そうめん・そば

- ① 大根をおろし、長ねぎをみじん切りにする
- ② 器に麺つゆ、大根おろし、納豆を合わせる
- ③ 長ねぎとわさびを添える

Point

大根おろしでさっぱりと♪ 納豆をいれることでたんぱく質も一緒に摂れるつけダレです!

【栄養成分(一人分)】エネルギー: 178kcal 炭水化物: 22.3g たんぱく質: 11.1g 脂質: 5.4g 塩分: 3.4g

## 川崎クリニック管理栄養士考案

# 豆乳坦々つけダレ



### 材料二人分

調整豆乳: 400ml  
醤油: 大さじ2  
おろし生姜: 小さじ1  
おろしニンニク: 小さじ1

豆板醤: 小さじ1  
すりごま: 大さじ1  
酒: 大さじ1  
砂糖: 小さじ2

鶏ガラスープの素: 小さじ2  
ごま油: 小さじ2  
ラー油: 小さじ1/2  
小ねぎ: 10g

- ① ごま油・ラー油・小ねぎ以外の材料をすべて鍋に入れ、煮立ったら火からおろす
- ② 器にそそぎ、ごま油・ラー油・小ねぎをかける

おすすめの麺  
そうめん・うどん

Point

ピリ辛で食欲増進♪ ごまの香りも食欲をそそります♪ お好みで炒めたひき肉やゆでた豚肉をプラスしてもOK

【栄養成分(一人分)】エネルギー: 237kcal 炭水化物: 18.1g たんぱく質: 9.1g 脂質: 14.0g 塩分: 4.9g