

届ける思い、伝えたい



第16回

2019年度

夏限定献立が登場します。

うまいぞ

夏の宅食。

夏の暑さに負けないためには、毎日しっかり食べることが何よりも基本。「ワタミの宅食」では、夏を感じていただける献立をご用意しました。今年の献立もどうぞお楽しみに。

※写真はイメージです。食器類は付いておりません。



管理栄養士
ふじおまきこ
藤尾真紀子

「ワタミの宅食」の献立企画開発を担当。藤尾自身の夏の定番料理は、「祖母の育てた野菜をたっぷり使った“夏野菜カレー”」とのこと。

管理栄養士から夏の食生活アドバイス

暑さに負けない食生活のススメ!

暑い日が続く季節になりました。そんな暑い季節に負けないように、まずは食生活を整えることが大切です。

～ポイント～

- ①3食をしっかりと
- ②肉や魚、豆腐、卵、牛乳などのたんぱく質を摂りましょう
- ③夏野菜などを含め、体の調子を整える食材を食べましょう
- ④こまめな水分補給を心がけて
- ⑤手洗いなども心がけ、食中毒に注意しましょう

トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤ、ズッキーニ、さらにキュウリやオクラなどの“夏野菜”は、赤や黄色、緑など、濃くはっきりとした色合いのものが多いのが特徴。食欲が刺激されるカラフルな見た目なので、トマトの赤とズッキーニの緑を組み合わせるなど、効果的に食卓にとり入れるのもおススメです。この夏もしっかり食べて、暑い季節を乗り切りましょう。

ゴーヤチャンプル

独特の苦みが特徴の夏野菜、ゴーヤ。白い豆腐や豚肉、玉子の黄色にゴーヤの鮮やかな緑が映え、見た目でも楽しめる一品です。

まご 御膳

ご注文締切日
6/26(水)

まご おかず

ご注文締切日
7/10(水)

まご 手鞠

7/1週
にお届け

いきい 味彩

7/15週
にお届け



うなぎ

うなぎにふわふわの玉子と、山椒風味のごぼうを合わせました。3種の味と食感をお楽しみください。

まご おかず

いきい 味彩

まご 手鞠

ご注文締切日
7/17(水)

7/22週
にお届け

次のページでも夏限定献立をご紹介します!

今年もお届け!



うなぎご飯

うなぎに甘辛のタレをかけ、炒り玉子と茶飯にのせました。夏を感じる一品です。

まご 御膳

ご注文締切日
7/17(水)

7/22週
にお届け

夏こそしっかり
食べよう!

目も舌も喜ぶ、夏の献立をお届け!

夏ならではの献立をご用意しました

まずご紹介するのは、土用の丑の日にちなんでお届けするうなぎ。「うなぎご飯」も「うなぎ」も、毎年ご好評をいただいている献立です。皆さまに喜んでいただきたくて、今年もご用意いたしました」と話すのは、献立の企画開発を担う管理栄養士の藤尾真紀子です。

「夏は暑さのために食欲が落ちてしまいがち。そこで、おいしさは当然のことながら、見た目にも食欲がそそられるような、見栄えのいい献立を意識しました」

うなぎのほかにもご紹介したいのが、ゴーヤを使用した献立のゴーヤチャンプル。調理することでゴーヤの緑色がくすんでしまわないよう、ひと工夫をしています。

「夏ならではの食材で、皆さんに見た目も楽しんでいたいただけたらと思います」

※写真はすべてイメージです。食器類は付いておりません。

「まごころ商店」で “夏カ”アップの アレンジメニュー

「まごころ商店」の商品にひと手間
加えるだけで、夏にぴったりの
アレンジメニューの出来上がり！
どれも簡単なのでぜひお試しを。

「まごころ商店」は
「ふかしいも」を
ご覧ください。



旨みたっぷり!
肉だれ

冷製トマトだれ

ひんやり豆乳
カレーだれ

島原手延べ素麺の つけだれ3種

夏野菜のほか、豆乳や肉でたんぱく質が
摂れる、3種のつけだれをご紹介します。

温 旨みたっぷり! 肉だれ

- 【材料】
- 「牛丼の具」または「豚しょうが焼き丼の具」…1袋
 - 市販の麺つゆストレート…40cc

- 【作り方】
- ①「牛丼の具」または「豚しょうが焼き丼の具」はパッケージ通りの時間で温める。
 - ②①を器に開け、温めた麺つゆを入れる。

冷 ひんやり豆乳カレーだれ

- 【材料】
- 「鶏肉と根菜の和風カレー」…1袋
※冷蔵庫で冷やしておく
 - 豆乳…30cc

- 【作り方】
- 冷蔵庫で冷やしておいた「鶏肉と根菜の和風カレー」を器に開け、豆乳を入れて、混ぜ合わせる。

冷 冷製トマトだれ

- 【材料】
- 無塩有機トマトジュース (P61でご紹介しています) …100cc
 - 市販の白だし…15cc

- 【作り方】
- 器にトマトジュースと白だしを入れ、混ぜ合わせる。
- ※お好みで刻んだネギなどを加え、お召し上がりください。
※たれの量は左記の比率でお好みで追加してください。



冷やしちゃんぽん

「まごころ商店」商品
●ちゃんぽん

1日に必要な野菜(約350g*)の
約1/2量**が摂取できる一品。
お酢でさっぱり
お召し上がりいただけます。

【材料】

- 「ちゃんぽん」…1個
(スープは解凍しておく)
- 水…230cc
- お酢…約10cc(お好みの量)

※1 厚生労働省「健康日本21」より
※2 使用野菜量については
仕込み時の重量となります。

【作り方】

- ①鍋に多めの水を入れ沸騰させ、冷凍のままの具、麺を袋から出して入れ、3分茹でる。
- ②茹で上がったたらザルに上げ、冷水で冷まし水気をよく切る。特に野菜の水気は絞る。
- ③お皿に②を盛り付けて、230ccの水と10ccのお酢で溶いたスープをかけて出来上がり。

※お好みでトマトなどの夏野菜、ラー油、氷を適量入れてもおおいしく召し上がれます。

「まごころ商店」商品
●挽肉と野菜の
キーマカレー

とろっと玉子入り 焼きカレードリア

とろっと玉子とチーズは
キーマカレーとの
相性抜群! たんぱく質も
しっかり摂取できます。

【材料】

- 「挽肉と野菜のキーマカレー」…1袋
- 卵…1個
- とろけるタイプのチーズ…適量(写真は約30g)
- パックご飯…1個

【作り方】

- ①耐熱皿に温めたご飯をひき、その上に常温のカレーをかける。
- ②お皿の中心部に卵が入るくらいのかぼみをスプーンで開けて、生卵をおとす(右写真)。
- ③②にチーズをかけて、トースターで焦げ目がつく程度焼く。

くぼみに玉子を割り入れる!

※写真では約10分焼いています
が、お使いのオーブントースターにより温度や調理時間は異なります。様子を見ながら焼いてください。
※調理後のお皿は熱くなっております。ご注意ください。



ハンバーグ トマトソース ズッキーニ添え

オリジナルのデミグラスソースを加えたトマトソースをかけました。ズッキーニと一緒にどうぞ。

いきいき味彩
ご注文締切日 7/15週
7/10(水) にお届け

まごころお酢
ご注文締切日 8/12週
8/7(水) にお届け



「ワタミの宅食」夏限定、 ズッキーニにも注目!

※2019年度

ズッキーニを皆さまに!

夏野菜のズッキーニを使った献立も登場します。「この夏は、どのお弁当・お惣菜にもズッキーニを使った献立が必ず一度は入ります。ズッキーニはクセがなく、食感も良いので、ぜひ皆さまに味わってほしいです。」

ただけたらと思えます」と話す藤尾から最後にこんなひと言。「普段の食事は、『まごころ商店』の商品を活用して、夏向きのアレンジを加えてみてはいかがでしょうか。例えば素麺を食べるときは、つけだれを少し工夫するだけでも、よりおいしく健康的に食べられますよ!」

チキンカツ カレーあん ズッキーニ添え

人気のチキンカツには、食欲をそそるカレーあんをかけました。焼いたズッキーニの食感もお楽しみください。

まごころ御膳
ご注文締切日 8/12週
8/7(水) にお届け

まごころ手鞠
ご注文締切日 7/22週
7/17(水) にお届け

いきいき味彩
ご注文締切日 8/26週
8/21(水) にお届け

まごころお酢
ご注文締切日 8/26週
8/21(水) にお届け

※写真はすべてイメージです。食器類はついておりません。※ズッキーニ以外の副菜は、写真と異なる場合がございます。