

夏バテ予防に効果的なレシピ◆



暑くなると食が細くなり、栄養が偏りやすくなります。
 栄養が偏ると夏バテや熱中症にもつながるため、バランスの良い食事を心がけましょう。
 一品でいろいろな食材を取り入れても栄養価がアップします！

1. 夏野菜と豚肉のピリ辛うどん

(材料 2人分)

- うどん…………… 2玉
- 豚小間切肉…………… 120g
- ズッキーニ…………… 小1本
- なす…………… 1本
- サラダ油…………… 小さじ2
- A
 - みそ…………… 小さじ2
 - しょうゆ…………… 小さじ2
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - 豆板醤…………… 小さじ1
 - ごま油…………… 小さじ1/2
- 小ねぎ…………… 適量
- 〇かけつゆ
- だし汁…………… 300cc
- B
 - しょうゆ…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ1

(作り方)

- ① ズッキーニは半月切りにする。なすは半月切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② 小ねぎは小口切りにする。
- ③ かけつゆを作る。鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらズッキーニ、なすを加えて炒める。
- ⑤ 肉、野菜に火が通ったらAを加えて味を調える。
- ⑥ うどんをゆで、氷水でしめる。
- ⑦ 皿にうどんを盛って冷やしたつゆをかける。うどんの上に⑤をのせ、ねぎを散らす。



【1枚分栄養価】

1杯あたり: 476kcal たんぱく質: 23.3g 食物繊維: 3.5g 塩分: 5.3g

2. カラフルハンバーグ

(材料 4人分)

- 鶏ひき肉…………… 250g
- オクラ…………… 2本
- 赤パプリカ…………… 1/4個
- えのき…………… 30g
- コーンホール缶…………… 30g
- しょうがチューブ…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 大さじ1
- A
 - しょうゆ…………… 小さじ2
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - みりん…………… 小さじ1
 - 酒…………… 小さじ1
 - 塩…………… 少々(0.5g)
- サラダ油…………… 大さじ1

(作り方)

- ① オクラはヘタを取り、5mm幅の輪切りにする。パプリカは5mmのさいの目切り、えのきは1cm幅に切る。
- ② ボウルにひき肉、①の野菜、コーン、しょうが、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ ②にAを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③を8等分にし、丸く成形する。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を並べる。
- ⑥ 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分位蒸し焼きにする。



【1人分栄養価】

1杯あたり: 202kcal たんぱく質: 15.7g 食物繊維: 0.8g 塩分: 0.9g

3. ミネラルたっぷりサラダ



(材料 4人分)

棒寒天…………… 1/2本
わかめ…………… 40g
トマト…………… 1個
きゅうり…………… 1本
枝豆(さや付)……… 80g
プロセスチーズ……… 40g
A { 長芋…………… 80g
 ポン酢…………… 大さじ1
 ごま油…………… 小さじ2

(作り方)

- ① 棒寒天を水に浸して戻す。
- ② わかめは食べやすい大きさに切る。トマトは一口大、きゅうりは輪切りにする。枝豆は沸騰したお湯で5分位ゆで、冷めたら豆を出す。
- ③ プロセスチーズは角切りにする。
- ④ Aのドレッシングを作る。長芋をすりおろし、ポン酢、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルにほぐした寒天、②③を入れて全体を混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、④のドレッシングをかける。

【1人分栄養価】

1杯あたり: 92kcal たんぱく質:4.5g 食物繊維:2.1g 塩分:0.7g



4. 豆腐ときなこのケーキ

(材料 8人分)※作りやすい分量

絹ごし豆腐…………… 100g
卵 ……………… 1個
砂糖…………… 60g
サラダ油…………… 大さじ2
A { 薄力粉…………… 100g
 きなこ…………… 20g
 バッキングパウダー…………… 大さじ1/2

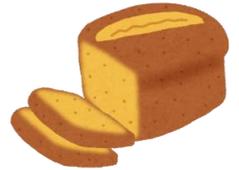
(作り方)

- ① ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖とサラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ② ふるったAを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ オーブンを200℃に予熱する。
- ④ 型に生地を流し入れて平らにならし、オーブンで15分位焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら切り分ける。

【1人分栄養価】

1杯あたり: 131kcal たんぱく質:3.3g 食物繊維:0.7g 塩分:0.1g

お好みでバナナやレーズンなどを加えてもGood!



5. 甘酒入りにんじんスムージー

(材料 2人分)

にんじん…………… 70g
バナナ…………… 1本
甘酒(米麴)…………… 120cc
水 ……………… 100cc
はちみつ…………… 小さじ2
レモン汁…………… 小さじ2

(作り方)

- ① にんじん、バナナは皮をむき、それぞれ一口大に切る。
- ② すべての材料をミキサーに入れて攪拌する。

【1人分栄養価】

1杯あたり: 115kcal たんぱく質:1.8g 食物繊維:1.7g 塩分:0.1g

