

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「夏バテ予防」

暑い夏が始まり、そうめんなど、冷たくさっぱりとした炭水化物だけのメニューになり、栄養が偏りがちです。偏った食事は夏バテを悪化させてしまう原因になってしまいます。

今回は、暑い日乗り切るための「夏バテ予防レシピ」をご紹介します。

◎夏バテ対策のポイントは、「バランスの良い食事」です！

✓不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしましょう。

⇒タンパク質：ビタミンB群が多く含まれている、豚肉、レバー、まぐろ、かつお、うなぎがオススメです！

⇒ビタミン・ミネラル：トマト、かぼちゃ、ピーマンなど、旬の緑黄色野菜を取り入れましょう。

✓香味野菜やスパイスを活用することで、食欲増進につながります。

豚肉とたっぷり野菜蒸し

〈作り方〉 ☆めんつゆとも相性バッチリ。ぜひそうめんと一緒に！ ☆

材料	4人分
豚ロース薄切り肉	320g
もやし	200g
じゃがいも	100g
かぼちゃ	80g
たまねぎ	80g
水菜	80g
にんじん	40g
ぶなしめじ	80g
かつおだし汁	200cc
酒	60g
【つけ汁】 ポン酢しょうゆ (またはめんつゆ)	120g

- ①豚肉は6cmの長さに切る。じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま小さめの一口大に切る。かぼちゃもよく洗い皮つきのまま、厚さ1cmに切り、長さを2等分に切る。玉ねぎは厚さ1cmのくし型に切る。水菜は長さ5cmに切る。にんじんは長さ4cm、厚さ0.3cmの拍子切りにする。もやしは水気を切っておく。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ②鍋の真ん中にもやしをこんもりと入れ、じゃがいも、にんじんを加え、野菜を覆うように豚肉を並べ入れる。続いて、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじを上のにせる（火が通りづらいじゃがいもを外側に近い場所に入れ、煮やすい野菜を上のにせる）。
- ③だし汁と酒をまわし入れ、蓋をして強めの中火で煮る。煮立ってきたら火を弱め、野菜（特にじゃがいも）に火が通るまで煮る。
- ④お皿に盛り、水菜を真ん中にこんもりと盛り付ける。
- ⑤器につけ汁を入れ、お好みでかつおぶしや七味、みょうがなどを加える。



栄養成分（1人分）
エネルギー 239Kcal
塩 分 2.0g

お豆腐クリームでティラミス風

材料	4人分
豆腐（絹）	300g
砂糖	20g
バナナ	120g
ココアパウダー	16g



〈作り方〉 ♡大豆製品もビタミンB群が豊富です。夏の冷たいデザートに、お豆腐はいかがですか♡

～下準備～

- ・豆腐を水切りしておく。
- ①豆腐クリームを作る。ミキサーに軽く水切りした豆腐、砂糖、バナナを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - ②①の豆腐クリームを器に入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
 - ③食べる直前に、②にココアパウダーを茶こしでふるって全体に薄くかける。

栄養成分（1人分）
エネルギー 98Kcal
塩 分 0g