

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「土用の丑の日レシピ」～

夏の土用の丑の日といえば、「うなぎ」を連想される方も多いのではないのでしょうか。土用の丑の日には「う」から始まる食べ物を食べると夏バテしにくいといわれています。夏の暑さを乗り切るために、「う」のつく食材を使ったレシピをご紹介します。

#### ●夏バテ予防に効果的な「う」のつく食材

①瓜（うり）…きゅうり、ゴーヤ、すいか、とうがんなど

ウリ科の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。利尿効果によりむくみ防止が期待できます。

②うどん

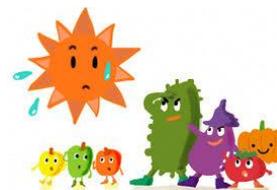
冷たいうどんは暑い時期にさっぱりと食べられる一品です。

③梅干し

主成分のクエン酸は疲労回復に効果的とされています。殺菌作用も強く、腐敗防止にも役立ちます。

④牛肉（うし）

たんぱく質や鉄分、ビタミンB群が豊富に含まれ、猛暑に向けた体力づくりに最適です。



### きゅうりたっぷりジャージャーうどん

材料	4人分
ゆでうどん	4玉
きゅうり	2本
豚ひき肉	200g
長ねぎ	60g
生しいたけ	4個
にんにく	2かけ
水	1カップ
みそ	大1小1
A しょうゆ	大1小1
砂糖	小さじ2
豆板醤	お好みの辛さで
B 片栗粉	小さじ2
水	大さじ4
ごま油	大1小1

#### 〈作り方〉

①肉味噌を作る。

長ねぎ、生しいたけ、にんにくはすべてみじん切りにする。フライパンを熱して、ごま油の半量をひいて炒める。長ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒め、Aの合わせ調味料を加えてさらに加熱する。Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げに残りのごま油を加えて風味をつける。

②ゆでうどんはザルに入れて流水でほぐし、水けをよくきる。

③きゅうりをせん切りにする。お皿にうどん、きゅうり、肉味噌の順に盛りつけて出来上がり。

#### ポイント

喉ごしのよいうどんに、ピリッと辛い肉味噌を合わせる料理です。

うどんは乾めん・茹でめん・冷凍めんなど、何でも美味しくいただけます。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー 401kcal

塩分 2.3g



## スイカのミルクソルベ

材料	5人分
スイカ	正味300g
砂糖	50g
生クリーム	100ml
ミント	適宜

### 〈作り方〉

- ①スイカは種と皮を取り除き、一口大の角切りにする。
- ②冷凍保存ができる袋に①のスイカと砂糖、生クリームを入れる。
- ③袋の口を閉じて、スイカをつぶすようにしながら全体を手でもむ。
- ④袋ごと冷凍庫に入れて3時間ほど凍らせる。一旦、袋の口を開けて空気を含ませるようにしてもみこみ、再度しっかりと凍らせる。  
器に盛りつけて、お好みでミントを添える。

### ポイント

ソルベとはフランス語でシャーベットを意味します。

袋に入れて手でもむだけなので、ぜひお子さんと一緒に作ってみましょう。

大きなスイカを買って食べきれないときや、スイカの甘味が足りないときにおすすめのアレンジレシピです。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー 139kcal

塩分 0.1g

