

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

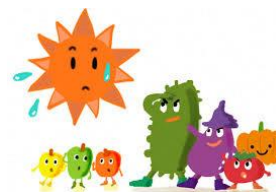
冷たいうどんは暑い時期にさっぱりと食べられる一品です。

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

