

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な気温の上昇に体がついていかず、食欲がない、疲れやすい、だるいなど、体の不調を起こしやすくなります。体の不調をそのままにしておくと、夏バテ状態になる恐れもあります。早いうちからスタミナをつける食事を意識し、夏の暑さを乗り切りましょう。

健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

コーンと枝豆の ドライカレー



「スタミナたっぷり
レシピ」

マグロと長芋、野菜の コロコロ和え



コーンと枝豆のドライカレー

【材料】4人分

とうもろこし	160g
枝豆	100g
(さやつき)	200g
玉ねぎ	100g
豚赤身ひき肉	300g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1
A にんにく(みじん切り)	1かけ
おろししょうが	20g
カレー粉	大さじ2
B 水	1カップ
トマトケチャップ	大さじ2
ごはん	600g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	486Kcal
塩分	1.6g

【作り方】

- とうもろこしは皮をむき、ラップに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。冷めるまでおき、粒をとる。
- 枝豆は塩茹でし、あら熱をとってさやから出す。玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- フライパンに油を入れ中火で熱し、ひき肉とAを入れて菜箸で混ぜながらいためる。玉ねぎを加えていため合わせ、カレー粉を加えてさっといためる。
- Bを加えて煮立て、ふたをして弱火で3分程煮る。とうもろこしと枝豆を加えて汁気をとばすようにさっと煮る。
- お皿にご飯を盛り、④をかける。

ポイント

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。

●夏の食事の落とし穴

暑くて食欲がないと、のど越しのよいめん類を中心とした食事になりがちですが、夏にしっかり摂りたいのは“たんぱく質”です。特に、動物性たんぱく質(肉類・魚介類・卵類)を取り入れたメニューにすることで、疲労物質をためない体をつくることができます。

●水分補給にも気配り

脱水症状を防ぐため、水やお茶など水分を摂ることを心がけましょう。糖分の多い清涼飲料などは、飲み過ぎると満腹感を得やすいので注意が必要です。また、ビールなどアルコール飲料は利尿作用が働き、飲んだ以上の水分が体内から出ていくので適量にしましょう。

マグロと長芋、野菜のコロコロ和え

【材料】4人分

マグロ赤身	240g
しょうゆ	大さじ1
A みりん	小さじ1
おろしわさび	少量
B 納豆	2パック(80g)
添付のたれ	1袋
長芋	200g
きゅうり	2本(200g)
みょうが	4個
たくあん	30g
おろしわさび	お好みで

栄養成分(1人分)	
エネルギー	171Kcal
塩分	1.2g

ポイント

切って盛るだけの手軽さ。火を使わないので、暑い日に打ってつけの一品です。

【作り方】

- マグロは1~1.5cm角に切り、Aをからめて10分おき、汁気をきる。納豆はたれを加え混ぜる。
- 長芋は皮をむいて1cm角に切り、きゅうりは縦4等分に切って5mm幅に切る。みょうがとたくあんは粗みじん切りにし、みょうがは水にさらして水気を取る。
- ①、②を器に盛りつける。わさびを添えて、食べるときに全体を混ぜ合わせる。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

期間限定

第9回ひぬまあじさいまつり

あじさいスイーツ & あじさいランチ

▶期間 6月23日(土)~7月16日(月・祝)

あじさいまつりの開催にあわせて、町内の各店舗(15店舗)では、あじさいランチ・あじさいスイーツを期間限定で販売します。

あじさいスイーツ



あじさいの丘
1個 税込 130円

堀江製菓
常井675-22
☎292-3924



あじさいエクレール
1個 税込 120円

パティスリーブローニュ
大戸1847-6
☎246-6026



ミルティーユ
1個 税込 460円

パティスリーKOSA I
イオンタウン水戸南店
長岡3480-101
☎212-7631



黒豆あんみつ
1個 税込 300円

カザマデンキ
小鶴79-1
☎292-0047



創作和菓子 オルタソシア
1箱8個入 税込 800円

あさ川製菓(株)
酒沼自然公園でのみ販売
中石崎2263
☎240-7124

あじさいランチ



天然うなぎまぶし丼
税込 1,500円

広浦屋
下石崎1652-6
☎293-9287



冷し彩り麺とミニ海鮮丼
税込 1,000円

大黒家
奥谷47-3
☎292-0070



あじさいまつりスペシャルランチ
税込 3,500円

フレンチ松庵
小鶴156-1
☎292-7735



日替わりあじさいランチ
税込 1,000円

藤の木
小堤1188-3
☎292-9001



2018ひぬまあじさいランチ
税込 1,300円

うおふね
下石崎2262-3
☎293-7332



あじさい常陸牛ランチ
税込 1,500円

山水苑 江美
奥谷1200
☎292-0084



あじ彩ランチ
税込 1,100円

カザマデンキ
小鶴79-1
☎292-0047



味彩サラダ・そば・うどん
税込 1,000円

大八そば
小鶴111-1
☎292-6766



あじさいいばらきランチ
税込 1,000円

しなの
小鶴1967
☎292-6955



あじさいランチプレート
税込 1,280円

ココプララ
桜の郷1100
☎219-1126

※定休日などは各店舗へお問い合わせください。

価格はすべて税込価格となります。

内容や期間など変更となる場合もございますのでご了承ください。

【問合せ先】 商工観光課(茨城町観光協会事務局) ☎029-240-7124(直通)