

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。

きゅうりたっぷり ジャージャーうどん



Presented by 町管理栄養士

健康
レシピ

スイカのミルクソルベ



「土用の丑の日」レシピ

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
- しょうゆ 大1小1
- 砂糖 小さじ2
- 豆板醤 お好みの辛さで
- 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ4
- ごま油 大1小1

栄養成分(1人分)
エネルギー 401Kcal
塩分 2.3g

●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。

【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。

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

栄養成分(1人分)
エネルギー 139Kcal
塩分 0.1g

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。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



茨城町立図書館

☎ 029-240-7131 (直通)

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめの「新」着本

新刊1



カケラ
(湊かなえ 著)

美容クリニックに勤める医師の橘久乃は、訪ねてきた幼なじみと小学校の同級生・横綱八重子の話になった。八重子には娘がいて、その娘は、高校二年から徐々に学校に行かなくなり、卒業後、ドーナツがばらまかれた部屋で亡くなっていったという。母が揚げるドーナツが好物で性格の明るかった彼女に何が起きたのか。

新刊2



法の雨 The Rain of law
(下村 敦史 著)

厳格な法の運用ゆえに「無罪病判事」と呼ばれた嘉瀬清一は、結審直後に法廷で倒れてしまう。宣告されていたために有効とされていた判決は、逆転無罪。検事の大神護は打ちひしがれる。その後、事件で無罪となった看護師が殺されたと知り、大神は嘉瀬のもとを訪れるが、老人ホームで会話もままならない状態だった。

イベント情報 ※予定が変更になる場合があります。

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

7月11日(土) 午後2時～
7月25日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

7月9日(木) 午前10時30分～
7月23日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。皆様のご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2020年7月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休	7	8	9	10	11
12	13 休	14	15	16 休	17	18
19	20 休	21	22	23	24	25
26 休	27 休	28	29	30	31	

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



濱地健三郎の幽たる事件簿
(有栖川有栖 著)



妖の掟
(誉田 哲也 著)



死者との対話
(石原 慎太郎 著)



こんぼるいろ、彼方
(榎月 美智子 著)



もりのかばんやさん
(ふくざわ ゆみ 作)



たまごにいちゃんとげんちゃん
(あきやま ただし 作)



ごきげんな毎日
(いとう みく 作)



僕たちの部活動改革
(神谷 拓著)