

夏を乗り切る

元気レシピ!

熱中症や夏バテにならないカラダをつくる、カンタンで食感もさっぱり夏に必要な栄養バランスが良好なレシピを紹介します。さっぱりカンタンバランス栄養レシピで元気に夏を乗り切りましょう。

夏の献立作りのポイント

ネバネバのもと、ムチン



ネバネバ食品の粘り気の元「ムチン」は、胃腸や消火器を保護してくれる糖たんぱく質。たんぱく質の消化吸収を助け、夏バテで疲れた体の回復を高めます。

大豆成分



夏バテ防止に有効なビタミンB1を豊富に含みます。食物繊維やミネラルも豊富で、血中コレステロール低下やアンチエイジング、肥満の抑制にも役立つと言われています。

枝豆成分



ビタミンB1に加え、ビタミンA・Cまたメチオニン、B1とともに、アルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くします。夏のビールのお供に好適なのはこの働き。

辛み成分カプサイシン



胃液の分泌を促し、冷えた内臓を温め食欲不振を解消。中枢神経を刺激して、アドレナリンなどのホルモンの分泌を促す働きもあります。

明太子の辛みと豆腐の栄養 チャンプルーめんたいうどん

材料

- ゴーヤチャンプルー
豚肉小間切れ・・・100g
ゴーヤ・・・80g
塩・・・小さじ1
卵・・・1個
ごま油・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
醤油・・・小さじ1
だしの素(顆粒)・・・1g

- めんたいうどん
うどん・・・200g×2
絹ごし豆腐・・・100g
明太子・・・30g
マヨネーズ・・・大さじ2
めんつゆ・・・大さじ1と1/3
しそ・・・6枚
いり白ごま・・・小さじ2/3

作り方

- ① ゴーヤを半月型にスライスし塩水に15分置く
- ② フラパンでごま油を温め、酒、しょうゆ、だしの素を入れて炒め、最後に卵を溶いて絡める
- ③ ゆでたうどんを冷水にさらす
- ④ ゴーヤチャンプルーと、豆腐、明太子、しそを盛り付け、適宜ごま、マヨネーズをトッピング、めんつゆをかけて出来上がり

夏を乗り切る栄養素がたっぷり とろとろさっぱりモロヘイヤスープ

材料

- モロヘイヤ・・・40g
水2・・・1/2カップ
だしの素(顆粒)・・・1g

- 塩・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1
鰹節・・・少々

作り方

- ① モロヘイヤを5cm大に切り、沸騰させて小さじ1杯の塩を入れて2分程度ゆがく
- ② モロヘイヤの水気を切り、2~3cm大に切る
- ③ 沸騰させたお湯にだし、醤油を入れて調味。モロヘイヤと鰹節を入れて30秒煮る

枝豆ガリしらすごはん

材料

- ご飯・・・茶碗3杯
しょうがの甘酢漬け(ガリ)・・・大さじ3
しょうがの漬け汁・・・大さじ3~4杯
枝豆(お好みで)、ごま・・・大さじ2
しらす・・・30g

作り方

- ① ガリを千切りに、枝豆は冷凍なら熱湯などで解凍しサヤから出す
- ② 枝豆、ガリ、ガリ汁、しらす、ご飯をまぜる
- ③ ごまを指で潰しながら②にふりかける



システムキッチン リシェルS

ワンランク上のキッチンで夏のお料理も楽しく!



『まいにちを、美しく、こちよく。』をコンセプトに開発されたLIXILの最上級システムキッチン<リシェルSI>。美しさと使いごこちへのこだわりが詰まった最新キッチンなら、夏のお料理もウキウキ、快適に楽しめます!



<セラミックワークトップ>
焼きもので作られた【セラミックワークトップ】は熱による変色や変形、キズや汚れにも強いので、簡単なお手入れだけで、長く快適にご使用いただけます。

商品のお問合せは...



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1

Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901 <http://asuka-studio.co.jp>