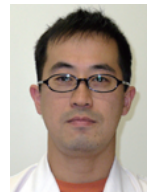


おいしく食べて 元気になる

おいしくて、体も心も元気にする、
そんな料理の秘訣をお教えします。

LET'S COOK!

暑さで体力が奪われる夏。いつも以上に体調管理に気を付けましょう。
そこで、夏を乗り切る為のさっぱりとした栄養が取れる献立を紹介します。
暑い日こそしっかりと食べましょう。



栄養管理室
主任調理師
後藤 浩司

ぶっかけ冷しゃぶ素麺

【材料 2人分】

素麺…200g
豚肉しゃぶしゃぶ用…120g
大根…1/3本
大葉…数枚
なす…2本
サラダ油 (なす焼き用)
素麺のつゆ…適量

薬味で
梅…お好み
胡麻…お好み

＜作り方＞

- ①豚肉を沸騰したお湯で茹で、自然に冷まします。
- ②茄子は縦半分に切り、皮目に切り込みを入れます。フライパンにサラダ油 (分量外) を引き、両面を焼き、火が通りましたら少量の醤油を入れ茄子に香りを付けます。
- ③大根を卸し、軽く水気を切ります。
- ④大葉は千切りにします。
- ⑤素麺を茹で、冷水に取りしめします。
- ⑥お皿に素麺、冷しゃぶ、野菜を盛り付けて出来上がり。

冷たいつゆをかけて下さい



ナス

他の野菜に比べると、栄養価は高くありませんが、ナスの特徴である紫色は、ナスニンと呼ばれる色素で、赤ワインでおなじみのポリフェノールの一種です。このナスニンには強い抗酸化作用があり、コレステロールを下げ動脈硬化を防ぐ働きがあります。

冬瓜のかに玉あんかけ

【材料 2人分】【煮汁】

冬瓜…200g 白だし…大 4
カニカマ…20g みりん…大 1
卵…1ヶ 酒…大 1
三つ葉…少々 薄口醤油…小 1
塩…小 1/2
水…500 cc
片栗粉…大 2



＜作り方＞

- ①冬瓜は種を取り、皮目の色を残したいので薄く皮をむきます。3～4cmの角切りに切ります (皮側は硬いので切り込みを入れると味が染み込みやすくなります)。
- ②お湯に塩を少し入れて、軽く下茹でをしてザルにあげ、調味料の煮汁に入れ串が通るくらいにまで煮ます。
- ③冬瓜を取り出し、水溶き片栗粉でとろみを付けます。火にかけてとろみあんに溶き卵を入れます (鍋を揺すりながら入れると良いです)。
- ④ほぐしたカニカマを入れ、あんの完成。
- ⑤器に冬瓜を盛り、かに玉あんをかけて三つ葉を乗せれば出来上がり。

暑いときは冷蔵庫で冷やすと、食が進みます



冬瓜

ほとんどが水分で、低カロリーですが栄養価は高く、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどが豊富に含まれてむくみや熱を下げる効果もあります。

トマトとネバ野菜サラダ

【材料 2人分】

トマト…中 1ヶ
オクラ…6～7本
山芋…200g

【ドレッシング】

ポン酢…大 2
オリーブ油…大 1



＜作り方＞

- ①オクラはヘタとガクの部分を切り取り、表面のうぶ毛を塩でこすりながら取ります。
- ②塩のついたまま、沸騰したお湯で2分程度茹でます。
- ③ザルに上げて、冷まします。
- ④トマトもヘタを取り、反対側に十字目に切ります。
- ⑤沸騰したお湯にトマトを入れ、皮がめくれてきたら引き上げます。
- ⑥冷水につけ、熱が取れたら皮をむきます。
- ⑦山芋は皮をむき半分は千切り、残りはおろします。
- ⑧オクラ、トマトは食べやすい大きさに切ります。
- ⑨卸した山芋にドレッシングの材料を合わせます。
- ⑩お皿に野菜を盛り込み、とろろドレッシングをかけて出来上がり。

食べるときに豪快に混ぜてください



トマト

酸味成分のクエン酸には疲労回復効果があり、さっぱりとした口当たりで、夏の暑い時期は夏バテ対策など体力が消耗している時にオススメです。