

Vol.16 **作ってみよう!**
健康いきいきレシピ
 今よりもっと元気な身体に

食欲を高めてくれる野菜



梅雨が明けると蒸し暑い日が増えてきます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、注意していきたいですね。今回は夏に向けて食欲を高めてくれるレシピを岡谷市健康推進課の栄養士がご紹介します。

■ **大葉と鶏もも肉のわさび炒め～夏野菜添え～** ■



◆ 材料 ◆ (4食分)

- | | |
|-------------------|--------------|
| 鶏もも肉 …… 1枚 (250g) | ズッキーニ …… 1本 |
| 練りわさび …… 小さじ2 | パプリカ …… 1/2個 |
| しょうゆ …… 小さじ2 | 塩 …… 小さじ1/2 |
| 料理酒 …… 小さじ1 | 油 …… 大さじ1 |
| マヨネーズ …… 小さじ1 | レタス …… 4枚 |
| 大葉 …… 8枚 | ミニトマト …… 8個 |
| 片栗粉 …… 大さじ2 | |

作り方

- ① 鶏もも肉を1口大に切る。
- ② 大葉は短冊に切り、ズッキーニ、パプリカ、ミニトマトは一口大に切る。レタスは一口大にちぎる。
- ③ ビニール袋に鶏もも肉と大葉、Aを加え、混ぜ合せたら、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ フライパンで油を温め③を並べ、両面を裏返ししながら中火で7分程度加熱する。
(ズッキーニとパプリカは塩を振り一緒に炒める)

ポイント▶ 旬の野菜を添えて華やかに
 食べた時の満足感が欲しいという方には、写真のように夏野菜のズッキーニやパプリカなどをフライパンで一緒に炒めるとボリュームが増え、見た目が華やかになりおいしく食べられます。

ポイント▶ ビタミン、ミネラルが豊富な大葉
 大葉に含まれている栄養素には新陳代謝や免疫機能に効果があり、夏バテ予防にピッタリの食材です。普段の料理に取り入れていきたいですね。

[1食分の栄養価] エネルギー：216kcal/
 たんぱく質：12.1g/脂質：13.3g/食塩相当量：1.4g

■ **ゴーヤとツナの和え物** ■



◆ 材料 ◆ (4食分)

- | | |
|-------------------|--------------|
| ゴーヤ …… 1本 (約250g) | ごま油 …… 小さじ1 |
| ツナ缶(水煮) …… 1缶 | B 酢 …… 小さじ1 |
| A 砂糖 …… 小さじ2 | こしょう …… お好みで |
| 塩 …… 小さじ1/2 | |

作り方

- ① ゴーヤを縦半分になり種とワタを取り除き、薄切りにする。
- ② 沸騰した湯に①を入れ20秒ほど茹で、水気を切る。
- ③ ②に調味料Bを加えて揉み、5分ほど置いて水気を切る。
- ④ ボウルに③とツナ、調味料Aを加え混ぜる。

ポイント▶ ツナ缶で手軽にタンパク質を補給
 和え物にツナを加えることで、タンパク質の摂取量を増やすことができます。他のサラダや副菜などに加えてもおいしくいただけますので、買い置きしておくのが便利です。

ポイント▶ ゴーヤの苦みを少なくする工夫
 ゴーヤの苦み成分には胃腸の調子を整え、食欲を高める働きがあります。
 油で炒めなくても砂糖と食塩で下処理をすると苦みを軽減することができ、和え物として食べることができます。

[1食分の栄養価] エネルギー：39kcal/
 たんぱく質：3.6g/脂質：1.2g/食塩相当量：0.7g