

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

夏本番到来!



梅雨が明けると夏の暑さも本格的になります。暑さで食欲が落ちることも多いかと思いますが、そんな時こそしっかり食べて夏バテを防ぎましょう。また、こまめな水分補給も大切です。岡谷市健康推進課栄養士が簡単に作れるレシピをご紹介します。

■ レンジで! 胡麻みそ混ぜうどん ■



◆ 材料 ◆ (1食分)

| | | |
|---------------|---|----------------|
| 冷凍うどん……………1個 | A | みそ……………大さじ1/2 |
| 豚しゃぶ肉……………60g | | みりん……………小さじ2 |
| キャベツ……………80g | | 酒……………小さじ2 |
| にんじん……………1/6本 | | すりごま……………大さじ1 |
| | | 水……………大さじ1 |
| | | 白だし……………小さじ1/2 |



作り方

- ①豚肉とキャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②耐熱用の深めの器に、Aを入れて混ぜる。
- ③②に①を入れて、上から冷凍うどんをのせて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分ほど加熱する。
- ④全体を混ぜて出来上がり。

【冷凍うどんは常備しておくで便利】

暑くて台所に立つのが嫌になった時や時間がなくてパパッと作ってサッと食べたい時。そんな時に冷凍うどんを常備しておくで便利です。暑いときはサッと混ぜてサラダうどん、寒いときは煮込みうどんとして使えます。

ポイント

一度に主食も野菜もたんぱく質もとれて簡単に作れる1品。
1人分から作ることができるので、一人暮らしの方にもおすすめです。
キャベツやにんじんの他に、白菜やネギ、コーンなどお家にある野菜に変えても大丈夫です。

【1人分の栄養価】 エネルギー：443kcal/
たんぱく質：21.4g/脂質：12.5g/食塩：2.0g

■ 冷たいトマトスープ ■



◆ 材料 ◆ (2食分)

| | |
|-------------------|--------------|
| トマト……………3個(約400g) | 塩……………小さじ1/3 |
| 牛乳……………100cc | こしょう……………少々 |
| オリーブ油……………大さじ1 | |



作り方

- ①トマトは冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ②粗めのおろし器でトマトをすりおろし、ボールに入れる。
- ③牛乳、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜて器に盛り、お好みでパセリをふる。

【野菜を加えてさらに栄養価アップ!】

牛乳の代わりにきゅうり1/2本、玉ねぎ1/8個、ピーマン1/4個、パン粉大さじ2、酢小さじ2を加えると、飲むサラダと言われているイタリア料理の【ガスパチョ】に変身。パスタソースにも使えます。
めんつゆを加えると、そうめんのつけダレとしても使えます。

ポイント

トマトは完熟トマトがおすすめです。また、ヘタを取って冷凍したトマトを使うとさらに冷たさがアップ! 冷凍の時は流水にあてながら皮をむいてから使ってください。
トマトに牛乳?と思いますが、意外と合う組み合わせ。トマトジュースが苦手な人は牛乳を加えると飲みやすくなり、カルシウムもとれて一石二鳥です。

【1人分の栄養価】 エネルギー：160kcal/
たんぱく質：4.7g/脂質：10.0g/食塩：1.1g