Vol.22 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

夏野菜で熱中症を予防しよう

県外の方から避暑地とされていた長野県ですが、蒸し暑い日が多くなり、都会と変わらなくなってきたような気がします。 今回は身体を冷やす効果があるという夏野菜を使ったレシピを、岡谷市健康推進課の栄養士がご紹介します。 食事で熱中症を予防しましょう。

鯖缶の冷や汁

▼ 材料 ▼ （2 人分）

鯖水煮缶	1/2 缶	水	300cc
豆腐	1/2 丁（200g）	味噌	大さじ 1
きゅうり	1 本	白すりごま	小さじ 1
青じそ	2 枚	ミニトマト	4 個

作り方

1. 鯖水煮缶は身と缶汁に分ける。
2. ボウルに①の身と豆腐を入れてフォークでざっくりと崩す。
3. きゅうりは薄い輪切りに、青じそは細切りにする。
4. 別のボウルに、缶汁、水、味噌、白すりごまを入れて混ぜ合わせる。
5. ②に③を入れて和えたあと、④を加えて混ぜる。
6. 器に盛りつけたあと、ミニトマトを添える。

【 ポイント 】

火を使わずに作ることが出来る簡単レシピです。鯖缶と豆腐でたんぱく質を摂って、きゅうりで身体を冷やすという栄養補給&熱中症予防と一石二鳥ですね。

1人分の栄養価

エネルギー：206kcal	たんぱく質：19.2 g
脂 質　：10.7 g	食塩相当量：1.7 g

かぼちゃのジェラート

▼ 材料 ▼ （4 人分）

かぼちゃ	200g	生クリーム	50cc
牛乳	100cc	はちみつ	大さじ 2

作り方

1. かぼちゃは皮をむいてひと口大に切る。
2. ①を耐熱容器に入れてラップをかけたら、600w の電子レンジで 4 分加熱し、フォークでつぶす。
3. ボウルに生クリームとはちみつを入れて混ぜる。
4. ③に②のかぼちゃと牛乳を入れてなめらかになるように混ぜる。
5. タッパー等の容器に入れて冷凍庫で凍らせる。

※途中、固まったらフォーク等で空気を含ませるように混ぜる作業を 2 回行う。

【 ポイント 】

暑い日が続くとアイスクリームが欲しくなりますが、糖分摂取が多くなるのが難点となります。このジェラートなら野菜の栄養もしっかり摂れる身体にやさしいアイスです。

1人分の栄養価

エネルギー：147kcal	たんぱく質：2.0 g
脂 質　：6.7 g	食塩相当量：0 g