

2015美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

8月

『夏バテの予防』

～暑い夏を健康で乗り切ろう!～



《梅とオクラのさっぱり冷しゃぶ》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

池田理乃さん、富田えいかさん、堀綾香さんが考案しました。

【栄養価】

エネルギー	147kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	4.8g
塩分	2.1g
ビタミンB ₁	0.4g



プラス

この組み合わせがオススメ♪

- ・枝豆ごはん
- ・豆腐、わかめ、ねぎの味噌汁
- ・グレープフルーツ



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

私たち人間の体は、夏の高湿多湿な状態に置かれると、体温を一定に保とうとして通常より多くのエネルギーを消費します。さらに、冷房等により外と室内の温度差が大きくなり過ぎることで自律神経がうまく働かなくなり、また食欲不振により体に必要なエネルギーやビタミンが不足し、だるさや疲労感、無気力など、いわゆる夏バテの状態となります。豚もも肉には、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB₁が含まれています。梅干しに含まれるクエン酸には、ビタミンB₁の働きを活性化させる働きがあり、疲労回復や食欲増進にも効果的です。またトマトには、免疫力を高め、風邪予防やストレス軽減にも効果的なビタミンCが含まれています。食欲不振になりがちな暑い夏にぴったりの食材を盛り込んだメニューです。

2015美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

8月

梅とオクラのさっぱり冷しゃぶ



【材料】(2人分)

豚もも肉(薄切り)	80g
もやし	80g
キャベツ	40g
にんじん	20g
トマト	1/8個×4
酒	大さじ2
塩	少々
～たれ～	
梅干し	4個
オクラ	2本
ポン酢	大さじ2

【作り方】

- ① 豚肉はひと口大、キャベツはひと口大のざく切り、にんじんは短冊切りに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら、にんじん・キャベツもやしを入れゆで、ざるにあげ冷水で冷やし水気をきる。
- ③ 続けてオクラは沸騰したお湯に塩を加えゆで、冷水で冷やし薄い輪切りにする。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰したら火を止め酒を加える。その中に豚肉を入れてさっとゆで、中まで火が通ったらざるにあげ冷ます。
- ⑤ 梅干しは種を取り除き、細かく刻む。
- ⑥ ③と⑤にポン酢を加え和える。
- ⑦ 器に野菜・豚肉を盛り付け、くし形に切ったトマトを添え、最後に⑥をかけ出来上がり。

※豚肉は、ゆであがってから冷水につけると固くなってしまいますので自然に冷ますようにしましょう。
※梅干しは、はちみつ漬けなどのやわらかく甘いものがおすすめです。