

夏バテ解消スタミナ料理

暑さで食欲が減退する夏ですが、必要な栄養を知り上手に食べ合わせて、夏バテしないようにしましょう！！

☆必要な食材の紹介☆

- ビタミンB₁・・・疲労感や倦怠感を取り除く。＜豚肉・ごま・うなぎ・玄米・豆類＞
- ビタミンB₂・・・たんぱく質、脂質や糖質の代謝に関与。
不足するとエネルギーをうまく供給できなく、乳酸が蓄積されやすくなる。＜レバー・魚介・牛乳・卵・納豆＞
- ナイアシン・・・エネルギー作りに必要。また、中性脂肪の蓄積を抑える。＜カツオ・マグロ・タラコ・豚レバー＞
- ビタミンC・・・ストレスを和らげる働きがある。＜スイカ・緑黄色野菜・グレープフルーツ・ゴーヤ＞
- クエン酸・・・乳酸を分解する働きがある。疲労回復やスタミナ維持に欠かせない。＜かんきつ類・酢・梅干し・レモン・キウイ＞
- 硫化アリル・・・ビタミンB₁の吸収を高める。＜玉ねぎ・ねぎ・にんにく・らっきょう＞
- ネバネバ素材・・・食欲増進・粘り成分の「ムチン」・「ペクチン」が消化吸収を助ける。＜オクラ・山芋・モロヘイヤ・もずく＞

①豚肉の甘酢ねぎ胡麻だれ

【材料】 2人分		
・豚ももスライス 50g	A	・醤油 5g
・サラダ油 2g		・砂糖 1g
		・酢 3g
		・オスターソース 2g
・南瓜 30g		・すりごま 2.5g
・赤ピーマン 7g		・ごま油 2.5g
		・小葱 5g

【作り方】

- ①Aを電子レンジで1分程度温める。
- ②①にすった胡麻・ごま油・小葱を混ぜ合わせる。
- ③サラダ油で豚肉を炒める。
- ④③を器に盛り、②のたれをかける。
- ⑤付け合わせの南瓜・ピーマンは素焼きにし、横に添える。



②錦糸瓜の梅酢和え

【材料】 2人分		
・錦糸瓜 200g	A	・カリカリ梅 1個
・ちりめん 2g		・食酢 6g
・しその葉 2枚		・砂糖 2g
		・塩 1g

＜錦糸瓜の下処理＞

- ①5cmの輪切りにし、中の種を取る。
- ②錦糸瓜を5分間茹でる。
- ③②を冷水で冷ましてザルにあげ、水気を切る。

【作り方】

- ①梅干の種を取り、細かく切る。
- ②Aとちりめんを混ぜる。
- ③②と下処理した錦糸瓜・しその葉と和える。

③ゴーヤチャーハン

【材料】 2人分		
・ご飯 300g	・ごま油 2g	
・ゴーヤ 60g	・サラダ油 2g	
・玉葱(みじん) 20g	・塩 1g	
・ベーコン(1mm角) 16g	・こしょう 0.1g	
・人参(みじん) 10g	・醤油 2.5g	
・卵 1個		

＜ゴーヤの下処理＞

縦半分に切り、ワタを取る。1cm角に切りザルに入れる。塩もみをし、10分程度置く。

【作り方】

- ①ベーコン・玉葱・人参・ゴーヤを炒めて、塩・こしょうをする。
- ②卵を入れ、ほぐしてから温かいご飯を入れる。
- ③ご飯がパラパラになったら醤油・ごま油を鍋肌に垂らし、全体に混ぜ合わせて火を消す。

④スイカジェラート

【材料】 4人分		
・スイカ(正味) 350g	・粉ゼラチン 5g	
・砂糖 20g	・水 45g	
・卵白 1個分		

【作り方】

- ①ゼラチンは水にふやかしておく。
- ②種をとったスイカと砂糖をミキサーにかけ、なめらかなジュース状になるまで回す。
- ③①を600wで30秒程度、電子レンジにかける。※沸騰はさせない。
- ④卵白はつのが立つまで泡立てる。
- ⑤④に③を少しずつ加え、再び泡立てる。
- ⑥③も加えてよくかき混ぜ冷凍庫で凍らせる。
- ⑦1時間後にフォークで全体をかき混ぜ、再び冷凍庫で凍らせる。
- ⑧スプーンですくい盛り付ける。

⑤ネバネバソーメン

【材料】 2人分		
・ソーメン 2束	A	・みりん 60ml
・モロヘイヤ 1/2袋		・濃口醤油 60ml
・長芋 80g		・だし汁 180ml
・オクラ 2本		
・トマト 1個		

【作り方】

- ①麺つゆを作る。みりんを煮立ててアルコールをとばし、醤油・だし汁を加えてひと煮し、冷たくしておく。
- ②モロヘイヤはサッと塩ゆでし、冷水に取り水気を取って粘りが出るまで包丁でたたく。
- ③長芋をすり、②と混ぜる。
- ④オクラは斜め切り、トマトはくし型に切る。
- ⑤それぞれを盛り付ける。



しっかり食べて、夏を元気に乗り切りましょう！！

