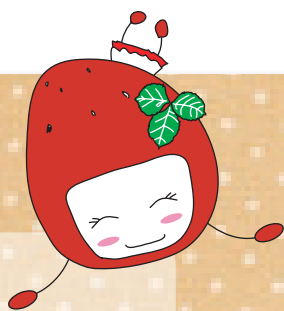


5

～ 夏野菜の味噌和え ～

暑い夏には体に熱がこもりがちになります。水分の多い夏野菜をとり、体の中から冷やしていきましょう。また、夏バテで食欲が落ちてくるので、いつもよりしっかりと味付けし、食欲がわくような工夫をしてみましょう。

- 1 茄子は乱切りにする。
- 2 厚揚げは湯通しし、適当な大きさに切る。
- 3 かぼちゃはいちょう切りにし、固ゆでする。
- 4 パプリカは乱切りにする。
- 5 枝豆は房から出す。
- 6 フライパンに油をひき、①～④を炒め、Aで絡める。
- 7 皿に盛り、上に⑤を散らす。



見た目も楽しい色鮮やかな夏野菜。しっかり味のお味噌でご飯が進む夏バテ知らずの一品



1人分
139kcal

材料(4人分)/

茄子……………	150g	油……………	小さじ1
厚揚げ…………	100g		
かぼちゃ…………	100g	A味噌…………	大さじ4
パプリカ…………	50g	みりん…………	大さじ1.5
枝豆……………	30g	砂糖……………	大さじ1

7

～ 鮭ときのこの春巻き ～

秋と言えば食欲の秋。栄養満点の秋の食材を食べて夏バテを解消しましょう。脳の活性化にもよいと言われ、DHAをたっぷり含む「秋鮭」。低カロリーで消化にもよく、栄養価の高い秋鮭をいろいろな料理で楽しみたいですね！

- 1 生鮭に塩・こしょうし、半分に切る。
- 2 生しいたけは、石づきを取り、スライスする。
- 3 チーズは適当な大きさに切る。
- 4 えのき茸は株をとる。
- 5 春巻きの皮で①～④を巻く。
- 6 少しの油で転がしながら焼く。



相性がいい鮭ときのこを包んで、パリッと焼くことで、香ばしい秋の風味が広がります。



1人分
220kcal

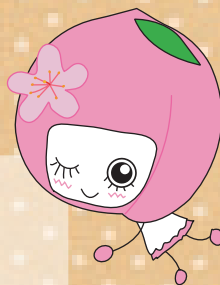
材料(4人分)/

生鮭……………	4切	春巻きの皮…………	8枚
塩・こしょう…………	少々	サラダ油…………	大さじ4
生しいたけ……………	8枚		
えのき茸……………	50g		
チーズ……………	2個		

6

～ 栄養たっぷりごま和え～

香味野菜のひとつであるみょうが。独特の香りと風味があり、食欲増進や発汗・消化の促進作用もあります。この時期、夏バテ対策として天ぷら・味噌汁・和え物・麺類の薬味などに使うと良いですね。



しゃきしゃき野菜に、油揚げのコクが利いた和え物。冷たい麺に乗せるのもおすすめです！



1人分
108kcal

材料(4人分)/

きゅうり…………	150g	A酢……………	大さじ4
コーン缶…………	50g	しょうゆ…………	大さじ2
人参……………	50g	砂糖……………	大さじ1.1/2
油揚げ……………	30g	すりごま…………	大さじ2
ささみ……………	150g		
みょうが……………	1本		

8

～ 里芋のチーズ焼き ～

これから寒くなる季節に向けて、体を温める食べ物を食べましょう。その一つとして根菜類の里芋があり、暑い時期に冷たい飲み物ばかりで調子の悪くなった胃の粘膜を保護してくれる働きがあります。糖質が多いため、食べ過ぎると太りやすくなるので気をつけましょう。

- 1 里芋は皮をむき一口大に切り、出汁で下味をつける。
- 2 鶏ミンチ・桜えびを炒める。
- 3 ホイルに①②を入れる。
- 4 フライパンに③を並べて、水を入れ蒸す。
- 5 火が通ったらチーズ1/2枚をのせ、上に青のりをまぶす。
- 6 チーズが溶けたら火を止める。



口の中にチーズの塩味と里芋の甘さが広がり、誰でも食べやすい味に仕上がっています。



1人分
147kcal

材料(4人分)/

里芋……………	250g	青のり……………	少々
鶏ミンチ……………	50g	出汁……………	適量
桜えび……………	5g		
スライスチーズ…………	2枚		

