

recipe 1

夏野菜の豚汁

ローズガーデン倉敷
管理栄養士 鎌野 倫子

主役が夏野菜の栄養満点な一品です

夏の暑さで食欲減退しがちなこのシーズン。気温の上昇に合わせて、冷たいドリンクばかり飲んでいませんか？冷たいものを摂り過ぎると、胃腸が冷え消化能力が弱まってしまう為、食欲が落ち体のだるさや疲労を起こしやすくなります。

さらに、汗と一緒にミネラルが出ると、熱中症や夏バテの原因になります。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を内側からクールダウンしてくれます。また、豊富なビタミンは体の調子を整えます。夏野菜が主役の豚汁で、暑い夏を乗り切りましょう。



●材料 (4人分)

豚バラ肉 100g、なす 120g、トマト 80g
ゴーヤ 60g、ししとう 8本、中味噌 30g
だし汁 600cc、ホールコーン 30g、みょうが 20g

●作り方

- ①豚バラ肉は、3~4cm幅、なすは、1cmの半月切り、トマトは、湯むきして2cmの乱切り、ししとうは、へたをとって、1/2の大きさに切る。
- ②ゴーヤは縦半分に切って種とわたを除き、3~4mm幅の半月切りにする。
塩で軽くもみ、切り口が透き通ってきたら水で洗い流す。
- ③鍋にだしを入れて火にかけ、豚肉となすを入れて煮る。なすがやわらかくなったら、トマト、ゴーヤ、ししとうを入れて軽く煮る。
- ④アクを取り除き、中味噌をとかし、一煮立ちさせたら完成です。
- ⑤千切りにしたみょうがとゆでたコーンをのせてさっぱりとお召し上がりください。

栄養成分1人分 エネルギー:137kcal 塩分:0.9g

recipe 2

カラフルトマト：はちみつレモンマリネ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

定番は赤色ですが、オレンジは甘く、緑は皮がしっかりして爽やか、黄色は青臭みが少なく茶色は甘酸っぱい。見た目の可愛らしさから人気が出たカラフルトマトは、含まれるカロテノイドやポリフェノールの量の違いにより少しずつ色が違います。赤やオレンジ色の素になるリコピンは抗酸化作用が強いことで知られていますね。今回はその色とりどりを活かして丸ごとマリネにしました。皮は剥かなくてもよいですが、剥くとより味が馴染みます。



●材料 (3人分)

カラフルトマト 20個、レモン汁 大さじ2
はちみつ 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1/2
モッツアレラチーズ 10個

●作り方

- ①鍋に湯を沸かし、カラフルトマトを湯剥きする。
- ②容器に①を入れてレモン汁、はちみつをかける。冷蔵庫で1日くらいおいて味を馴染ませる。
- ③一口サイズのモッツアレラチーズと一緒に盛りつけ、オリーブオイルを回しかけて「いただきます。」

栄養成分1人分 エネルギー:75kcal 塩分:0.1g