

# 枝豆寿司

【 410kcal・塩分 1.4g / 1人分 】



## 【 材料 / 2人分 】

さやつき枝豆	150g
新生姜	15g
温かいご飯	300g
甘塩さけ	70g
いりごま	小さじ2

A	酢	大さじ1・1/2
	砂糖	小さじ2
	塩	1g

## 【 作り方 】

- ① 耐熱カップにAを入れて電子レンジ(600W)に20秒間ほどかけ、せん切りした生姜を加える。
- ② ボウルに温かいご飯をいれて①のすし酢を回しかけしゃもじでさっくりと混ぜる。  
固く絞った布巾などをかぶせ人肌で冷ます。
- ③ 枝豆はよく洗って塩小さじ1(分量外)をまぶしたつぶりの熱湯で4~5分間茹でる。  
ざるに上げて粗熱をとり、さやから実を出す。さけはグリルで両面をこんがり焼き  
骨と皮を除き細かくほぐす。
- ④ ②にごまを加えて軽く混ぜ、③を加えてさっくりと混ぜる。

## 夏野菜で夏バテ予防！

暑くなって体温が上がると、皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まって汗をだしますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ体温調節が難しくなり、熱が体内にこもって疲れやすくなります。食生活では、暑さによって「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の摂り過ぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環がおこりがちです。

### 夏野菜の特徴

夏野菜には、水分やカリウムを豊富にふくんでいるものが多く体内にこもった熱をクールダウンしてくれます。また、生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちなビタミンなどの栄養素を手軽に補給できるのが夏野菜の長所です。

### 枝豆の特徴

枝豆はたんぱく質、葉酸、リシン(必須アミノ酸)、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維などを豊富に含んでおり夏の栄養補給に最適です。枝豆の豊富な葉酸は、貧血を予防する働きがあります。また不足すると疲れやすくなったり、食欲不振につながるビタミンB1も豊富なので夏バテが心配な時にはおすすめの野菜です。

# トマトと卵の炒めもの

【 138kcal・塩分 0.7g / 1人分 】



## 【 材料 / 2人分 】

トマト	80g	
卵	小さめ2個	
ピーマン	1/2個	
鶏がらスープの素	小さじ1	
油	3g	
A	トマトケチャップ	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1

## 【 作り方 】

- ① トマトは大きめのくし切り、ピーマンは縦割りのスライス切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、トマト、ピーマンの順に強火で炒める。
- ③ よく溶いた卵に鶏がらスープの素を加えてよく混ぜ、②のフライパンに流し入れる。  
(炒める時、卵が細かくなりすぎないように底をすくうように大きく混ぜ合わせる。)
- ④ 器に③を盛り、Aの調味料を混ぜて作った甘酢をかける。

## 管理栄養士のひと言

卵には美容ビタミンとも言われるビタミンB2が豊富に含まれています。ピーマン、トマトのビタミンCと合わせて調理すると相乗効果で美肌や老化防止の効果がアップします。またトマトの赤色成分リコピンは、油に溶けやすく油を使った料理で食べると吸収が高まります。ドレッシングサラダや Pasta にも最適です。

## 今が旬！ トマトとピーマン

夏野菜のトマトとピーマンは真夏のキラキラした太陽の光をあびて十分に光合成をした栄養たっぷりでしっかり風味があるのが特徴です。

### トマトの栄養

赤色の成分のリコピン、カロテノイドはビタミンAの仲間の1つで強い抗酸化作用があります。塩分の排出を助けるカリウム、豊富なビタミン類、鉄分やクエン酸、カルシウム等、毎日食べたい栄養素の宝庫です。昆布と同じ旨味成分のグルタミン酸も豊富です。



# きゅうりと鶏肉の和えもの

【 35kcal・塩分 0.5g / 1人分 】



## 【 材料 / 2人分 】

きゅうり	1/2本
塩	少々
オクラ	2個
みょうが	1個
鶏ささみほぐし	20g
ポン酢	小さじ2

## 【 作り方 】

- ① きゅうりを小口切りにし、塩をまぶす。しんなりしたら軽く洗って水気をしぼる。
- ② オクラはがくをとり、さっと茹でて小口切りにする。
- ③ みょうがは千切りにして水にさらし水気をきる。
- ④ ①～③の野菜と鶏ささみをポン酢で和える。

## 管理栄養士のひと言

きゅうりを鶏肉、オクラと合わせることで、鶏肉のささみから良質のたんぱく質、オクラからはβ-カロテン、カリウム、ビタミンCなどを補給できます。オクラのねばねば成分には血糖値の上昇をゆるやかにし、太りにくくしてくれる効果も期待できます。夏野菜の特徴を生かしたさっぱりヘルシーな一品です。

## 今が旬のきゅうり

### きゅうりの栄養

成分の95%が水分で、汗をかいて不足しがちな水分を補給します。また、ナトリウムを排出させる作用のカリウムを多く含むため、むくみや高血圧対策にも期待がもてます。また、旬を迎えた夏のきゅうりはみずみずしさがますため、食欲が落ち気味なこの時期に最適です。エネルギーなどの代謝に必須なビタミンを豊富に含みます。

### 美味しいきゅうりを選ぶコツ

いぼがしっかりしていて触れると痛いぐらいのとげがあるもの、上部から下部までの太さが均一なのが良品です。収穫から日がたち、鮮度が落ちると下部が膨らんでくるので早めに食べましょう。