

→今月の【 簡単レシピ 】2024/8月更新

暑くて食欲がでない…そんな時の『夏バテ解消レシピ』をご紹介します♪
熱中症予防には水分の他にも、食事からのビタミン・ミネラルが必要不可欠です。
ごまや味噌、豚肉などを夏野菜と一緒に食べて、夏バテ解消しましょう！

簡単レシピ『夏バテ解消レシピ』

冷や汁

【材料 2人分】
ご飯 300g
アジ開き 1枚(80g)
胡瓜 1本(100g)
みょうが 1本(20g)
大葉 3枚
白ごま 小1
だし汁 300cc
味噌 大1.5(27g)



作り方

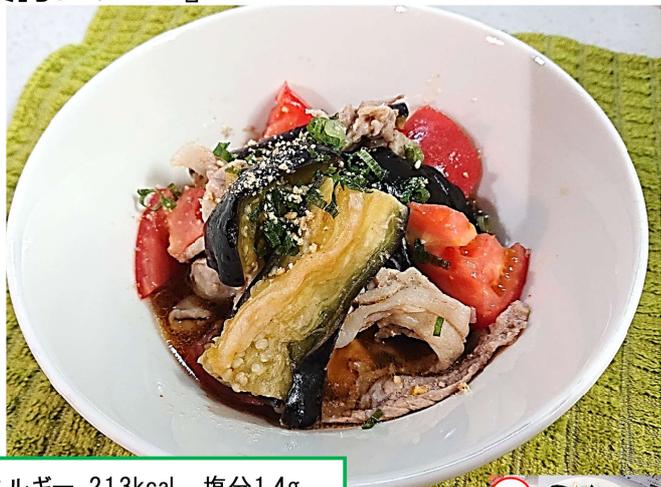
○栄養量(1人分) エネルギー 366kcal 塩分2.4g

- ①アジ開きはグリルや魚焼き器で両面を焼き、皮や骨を取り除いてほぐす
- ②だし汁は粗熱を取って冷蔵庫で冷やす
- ③アルミ箔に薄く油を塗って味噌を広げ、グリルやバーナーで軽く焦げ目をつける
- ④ボールに胡瓜の輪切、みょうがと大葉の千切を入れて軽く塩もみ(分量外)して水気を切る
- ⑤②に③を加えて溶き、④を加えて冷蔵庫でさらに冷やす
- ⑥器に盛ったご飯に①のをのせ、⑤をかけて白ごまをふる

簡単レシピ『夏バテ解消レシピ』

豚と野菜の旨ダレ

【材料 2人分】
豚こま切肉 100g
茄子 1本(200g)
トマト 1/2個(100g)
料理酒 大1(15g)
めんつゆ 大2(30g)
酢 大1(15g)
ごま油 大1(18g)
豆板醤 少々
ねぎ、ごま 適量



作り方

○栄養量(1人分) エネルギー 213kcal 塩分1.4g

- ①茄子は5cm長の八つ切にし、ビニール袋に水(分量別)と一緒にに入れて口を縛り、10分程浸してアクをぬく
- ②耐熱皿に水を切った①を並べ、上に豚こま切肉を広げてラップを軽くかぶせ、600Wの電子レンジで5分加熱する
- ③ボールに調味料を入れてよく合わせ、②と角切トマトを加えて混ぜる
- ④器に盛り、ねぎとごまをふる

