野菜たっぷり！
旬の元気おかず&スープ
簡単具だくさん

あっさり味で、夏バテを防ぐ

食欲がわきにくい時期は、食事の内容を軽視しがちです。
しかし、暑さに負けないためには、必要な栄養をしっかりとることが大切。
あっさり味で栄養バランスのよいメニューをどうぞ。

料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田　裕子

写　　真●松島　均
スタイリング●吉岡　彰子

ネバネバ野菜のスープ

豚しゃぶと香味野菜のサラダ

耳より! 豆知識

香味野菜で食欲を刺激し、ネバネバ食材で疲労回復

食欲がないとき、香りの高い香味野菜は食欲を刺激します。みょうがやしそは、夏の香味野菜の代表です。また、水菜やしそは、緑黄色野菜の仲間で抗酸化ビタミンが豊富です。良質たんぱく質の豚肉は、ゆでて脂肪分を落とすとあっさり食べられます。

オクラ、長いも、モロヘイヤには、ネバネバ成分のムチンがたっぷり含まれています。ムチンは、たんぱく質の代謝を助け、食事の栄養を体内に効率よく吸収させるため、疲労回復に役立ちます。モロヘイヤは、ゆでて刻むとネバネバ成分がアップします。

ムチンには糖の吸収を遅らせて血糖値の上昇を抑えたり、中性脂肪やコレステロールを下げる作用もあります。なお、オクラとモロヘイヤも優秀な緑黄色野菜です。

豚しゃぶと香味野菜のサラダ

1人分エネルギー	286kcal
塩分	1.4g
野菜摂取量	57.5g（5g未満の野菜は含まず）

材料（2人分）

- 豚しゃぶしゃぶ用肉 … 120g
- みょうが …… 2個（40g）
- ねぎ …… 10㎝（25g）
- 水菜 …… 2株（50g）
- 青じそ …… 5枚
- しょうが …… 1/2かけ
- ごま油 …… 大さじ1
- ＊たれ
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - 酢 …… 大さじ1
  - 練りがらし …小さじ1/2
- 塩、酒 …… 各少々

作り方

①みょうが、ねぎは縦半分に切って斜め薄切り。水菜は長さ4～5㎝に切り、青じそ、しょうがはせん切りにする。全部を氷水に5分くらいつけてシャキッとさせる。

②鍋にたっぷりの熱湯を用意して、塩、酒各少々を加え、豚肉を1枚ずつ入れて1～2分ゆでたら、氷水にとって粗熱をとる。

③ボウルに水けをよくきった①、②を入れて、ごま油を加え、さっくりとあえて器に盛る。たれを適宜かけながらいただく。

ネバネバ野菜のスープ

1人分エネルギー	62kcal
塩分	1.2g
野菜摂取量	90g（5g未満の野菜は含まず）

材料（2人分）

- オクラ …… 5本（50g）
- 長いも …… 5㎝（100g）
- モロヘイヤ …… 1/3束（30g）
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
- 水 …… 2カップ
- ラー油、しょうゆ、塩、こしょう …… 各少々
- 白いりごま …… 適宜

作り方

①オクラはさっと塩ゆでして、小口切りにする。長いもは皮をむいて、1㎝角に切る。モロヘイヤはさっと塩ゆでして、茎ごと包丁で細かくたたく。

②鍋に鶏ガラスープの素、水を加えて熱し、沸騰したら①を加えてひと煮立ちさせ、ラー油、しょうゆ、塩、こしょう各少々で調味する。

③器に盛り、ごまをひねりながら散らす。