夏こそ！鍋料理で食欲アップ！

食欲が落ち、体力を消耗しやすい夏にこそおすすめなのが鍋料理。さまざまな栄養素が手軽にとれ、エネルギー補給ができます。

えび団子とハムのエスニック鍋

材料（2人分）

えび団子…むきえび150g／ねぎ5cm／しょうが（すりおろし）小さじ1/2（1/6かけ分）／酒大さじ1/2／片栗粉大さじ1/2／砂糖・塩・こしょう各少々
春雨……30g
ハム（超薄切りタイプ）……70g
レタス……3枚
ゴーヤ……1/2本
豆苗（なければにら）……1/2パック
香菜（なければ三つ葉）……1/2パック
煮汁…レモン薄切り2枚／赤唐辛子1本／にんにく（薄切り）1かけ分／水3カップ／鶏がらスープの素小さじ1/2／酒大さじ2／ナンプラー（なければしょうゆ）大さじ1
塩・こしょう……各少々

作り方

1. むきえびは包丁で細かくたたく。ねぎはみじん切りにする。春雨はキッチンばさみで長さ12～13cmに切る。レタスは芯をとり幅1.5cmのざく切り、ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり薄切りにする。豆苗は根元を切り落とし、香菜はざく切りにする。
2. ボウルにえび団子の材料を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
3. 鍋に煮汁、乾燥したままの春雨を入れて中火で熱し、春雨がやわらかくなるまで4～5分煮る。春雨がやわらかくなったら、2をスプーン2本で1/10量ずつすくって丸めながら加え、浮き上がってきてから2～3分煮て、煮汁を塩・こしょうで調味する。
4. ハム、レタス、ゴーヤ、豆苗、香菜を食べる分だけ、煮汁にさっとくぐらせる。好みのたれをつけていただく。

栄養ノート

- ゴーヤには独特の苦味成分があり、胃壁を刺激して消化力を高めます。また、トマトの5～6倍のビタミンCが含まれています。
- レタスにはカリウム、ビタミンCなどが含まれていますが、おもな成分は水分。夏は野菜などからも積極的に水分の補給を。

スイートチリソース

材料（2人分）

豆板醤……小さじ1
マーマレード……大さじ2
レモン汁……小さじ1

ナッツだれ

材料（2人分）

ピーナッツ（みじん切り）…大さじ2
にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
しょうが（みじん切り）……小さじ1/2
レモン汁……大さじ1/2
ごま油……小さじ1
塩・こしょう……各少々

ホームページから「共済だよりHarmony」のバックナンバーをご覧いただけます

静岡県市町村職員共済組合 検索 URL：http://www.shizuoka-kyosai.or.jp/

トップページ ⇨ 共済だよりバックナンバー

料理制作／村田 裕子（料理研究家・管理栄養士）　写真／松島 均　スタイリング／吉岡 彰子