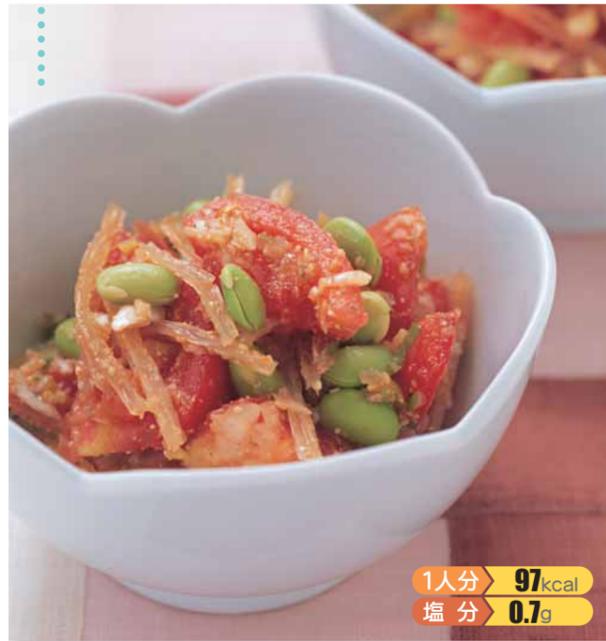


# 旬の野菜を韓国風あえものに トマトと枝豆のナムル



1人分 97kcal  
塩分 0.7g

**も** やしやぜんまいが定番の韓国のあえもの・ナムルを、旬の野菜で作ってみました。糸寒天を加えて、食感も楽しめます。

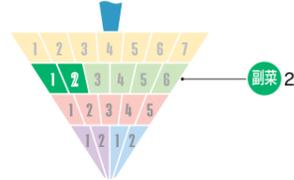
### 材料2人分

- トマト…………… 140g
- 枝豆…………… 60g
- 糸寒天…………… 5g
- ねぎ…………… 30g
- すりごま…… 小さじ2
- ごま油………… 小さじ1
- しょうゆ…… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…… 少々

### 作り方

- ① トマトは角切り、ねぎはみじん切りにする。枝豆はゆで、さやから取り出す。糸寒天は短めに切ってぬるま湯で戻す。
- ② すりごま、ごま油、しょうゆ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、①をあえる。

●食事バランスガイド



枝豆に含まれるアミノ酸は、肝臓でのアルコール分解を助ける働きがあり、「枝豆とビール」の組み合わせは理にかなっています。ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・Cに加えカルシウムも豊富な健康食材です。

枝豆



# シャリッとしたフルーツアイス パイナップルココナッツアイス

**牛** 乳とフルーツを混ぜて凍らせるだけですが、ココナッツミルクの風味が加わってアジア風の冷たいデザートに。いろいろなフルーツでおためしください。

●食事バランスガイド



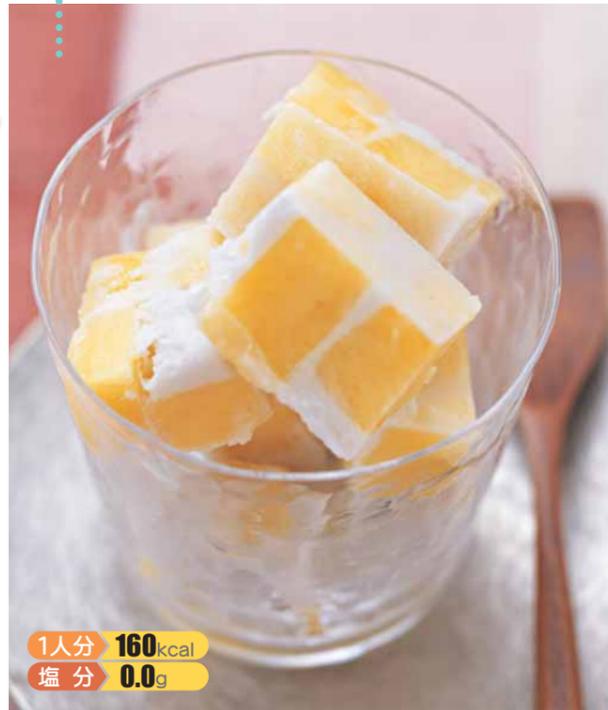
### 材料2人分

- ココナッツミルク(缶)… 70g
- 牛乳…………… 50g
- 砂糖…………… 大さじ3・1/3
- パイナップル…… 100g

### 作り方

- ① ココナッツミルク、牛乳、砂糖を混ぜる。
- ② パイナップルは細かく切って①と混ぜ、冷凍する。
- ③ 適当な大きさに切り分け、器に盛る。

1人分 160kcal  
塩分 0.0g



パイナップル

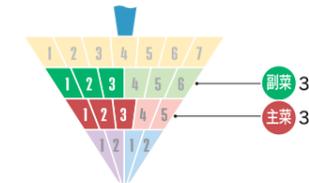
「プロメライン」というたんぱく質分解酵素が含まれ、魚や肉料理のデザートに最適。ビタミンCや食物繊維も豊富で、甘みが強いわりにカロリーは低いので、夏太りが気になる方にもおすすめです。

1人分 297kcal  
塩分 2.6g



# 梅雨にこそ食べたい韓国の辛いお鍋 チゲ鍋

●食事バランスガイド



**韓** 国の辛いお鍋・チゲ鍋は、エアコンで冷えた体を内側から温め、また食欲が落ちやすい梅雨から夏場にかけて、たっぷりと野菜と水分をとることができるので、この時季にこそおすすめです。

### 材料2人分

- 豚もも薄切り…… 160g
- にら…………… 50g
- しらたき………… 100g
- レタス…………… 30g
- 長ねぎ…………… 50g
- 木綿豆腐………… 100g
- にんじん………… 50g
- キムチ…………… 60g
- 水…………… 3カップ
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- コチュジャン…… 大さじ1
- みそ…………… 大さじ2
- 練りごま………… 大さじ2

### 作り方

- ① 豚肉は半分に切り、にらはざく切り、しらたきは湯がいてざく切りにする。レタスは適当な大きさにちぎり、長ねぎは斜め切りにする。豆腐は2cm厚さに切る。にんじんは短冊に切り、キムチはざく切りにする。
- ② 鍋に鶏がらスープの素と水を入れ、沸騰したらコチュジャン、みそ、練りごまを溶かし入れる。
- ③ 豚肉を入れ、順次その他の材料を加えていく。再び煮立ったらできあがり。



豚肉とキムチ

豚肉はビタミンB<sub>1</sub>が豊富。糖質からエネルギーを作り出すためにはビタミンB<sub>1</sub>が必要で、不足すると疲労感が増大します。また、キムチに含まれるにんにくには、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める働きがあるため、豚肉とキムチの組み合わせは、夏バテ予防の効果が期待できます。

めざそう! ウエスト マイナス 5cm レジピ

野菜たっぷり! 低カロリーで メタボ予防

梅雨を乗り越切る アジアン・ブリード

料理制作

森野 真由美先生 (管理栄養士)

食育と生活習慣病対策の栄養指導・講演を中心に活躍中。年に何度もアジアを訪ね、健康的なアジア料理を日本人向けにアレンジして提案している。

撮影 菅原史子

スタイリング 高木ひろこ