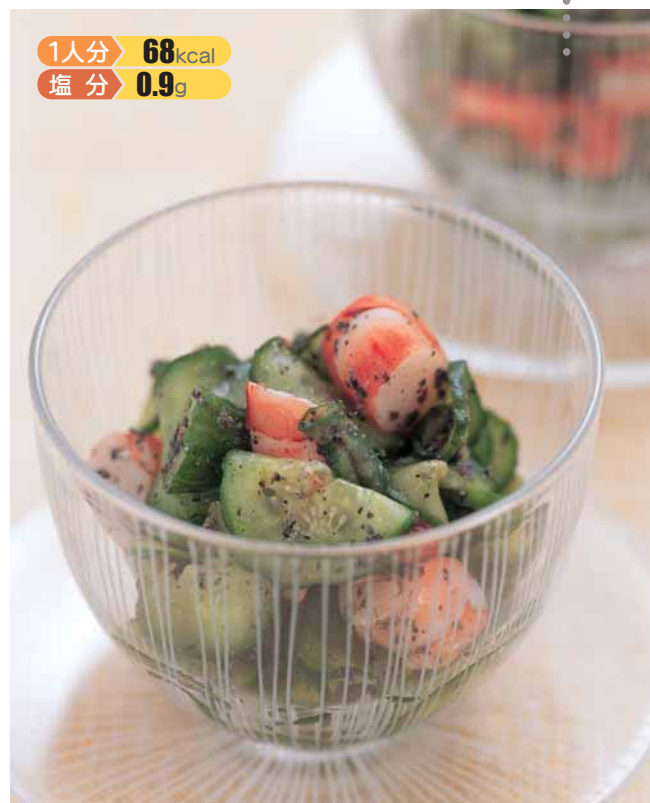


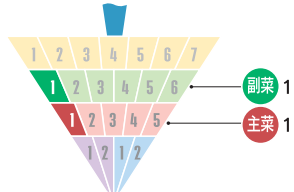


1人分 68kcal
塩分 0.9g

アジア風のさっぱり酢の物 きゅうりのごまサラダ

す りごまとナンプラーを使った、さっぱりとした酢の物です。食欲の落ちやすい夏場は、酢を上手に使って野菜をしっかりとりましょう。

●食事バランスガイド



材料 2人分

きゅうり…………… 100g
塩…………… 小さじ 1/6
えび…………… 65g
すりごま (黒) …… 大さじ 1
酢…………… 小さじ 1
ナンプラー………… 小さじ 1/2
砂糖…………… 小さじ 1

作り方

- きゅうりは小口切りにし、塩をふってしんなりとさせる。えびはゆで、ぶつ切りにする。
- すりごま、酢、ナンプラー、砂糖を混ぜ合わせ、①を和える。

ごま

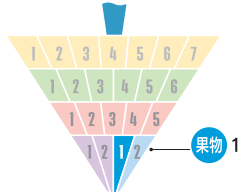


ビタミンB₁とカルシウムが多く、またオレイン酸、リノール酸などの脂肪も多く含まれます。ごまの抗酸化成分「セサミン」は体の酸化を防ぎ、アルコールの解毒にも役立ちます。すりつぶすと消化がよくなります。

甘さひかえめのフルーツ入りおしるこ 緑豆冷やししるこ

冷 たいおしるこは、アジアの定番スイーツ。今回は緑豆を使い、マンゴーをたっぷりのせました。よく冷やして召し上がれ。

●食事バランスガイド

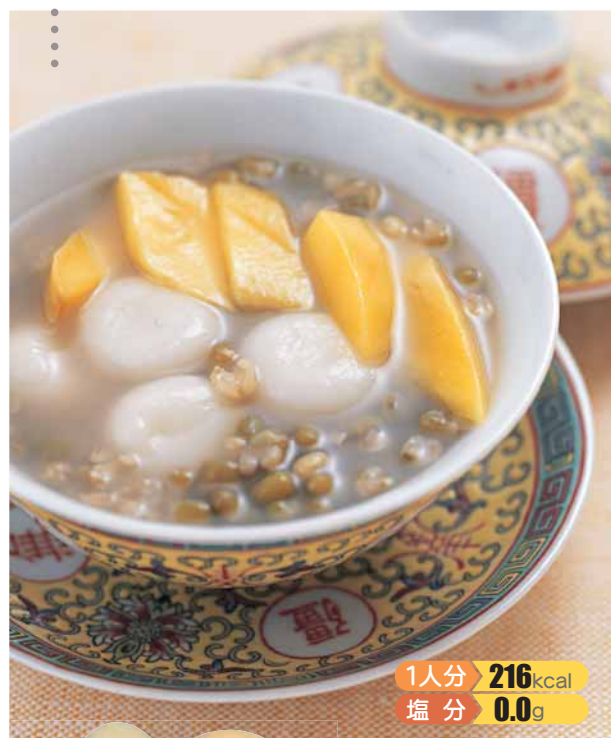


材料 2人分

緑豆 (乾) …………… 40g
水…………… 3 カップ
砂糖…………… 大さじ 2
片栗粉…………… 小さじ 1
水…………… 小さじ 1
白玉粉…………… 40g
水…………… 1/4 カップ
マンゴー…………… 100g

作り方

- 緑豆はよく洗い、水に一晩つける。つけた水ごと弱めの中火にかけ、ふたをし、アクをこまめにすくいながら 30 分煮る。
- 豆がやわらかくなったら砂糖を溶かし、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 白玉粉に分量の水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの固さになるまでよくこね、丸める。
- たっぷりの湯 (分量外) を沸かし、③の白玉だんごを入れ、浮いてきたら氷水にとる。
- 器に②を盛り、④の白玉だんごと適当な大きさに切ったマンゴーをのせる。



1人分 216kcal
塩分 0.0g



マンゴー

ねっとりした甘みと独特の香りで人気急上昇中のフルーツ。抗酸化力の高いビタミンAとCが多く、ジュース、プリン、アイスクリームと幅広く楽しめます。

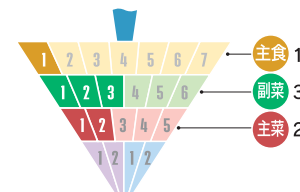


1人分 561kcal
塩分 3.7g

栄養たっぷりのタイカレー味のそうめん

タイ風カレー麺

●食事バランスガイド



残 暑が続くこの時期、そうめんをココナッツミルクとナンプラーの効いたタイカレー風のあたたかいスープでいただきます。栄養バランスもよく、スパイシーな香りに食欲もそそられます。

材料 2人分

牛肉…………… 120g
ニラ…………… 50g
にんじん…………… 30g
玉ねぎ…………… 60g
ザーサイ…………… 10g
もやし…………… 60g
油…………… 小さじ 2
カレー粉…………… 小さじ 2
水…………… 2・1/2 カップ
カレーペースト…………… 25g
ココナッツミルク 200cc
しょうゆ…………… 小さじ 1
ナンプラー…………… 小さじ 1
そうめん…………… 100g

作り方

- 牛肉は一口大に切る。ニラはざく切り、にんじんは半月切り、玉ねぎは薄切りにする。ザーサイは水につけて塩抜きし、薄切りにする。
- 鍋に油を熱し、玉ねぎ、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、にんじん、カレー粉を加えて炒める。
- 水、カレーペースト、ココナッツミルクを加えて煮る。
- 煮立ったら、ザーサイ、ニラ、もやしを加え、しょうゆ、ナンプラーで味をととのえる。
- そうめんは別にゆでて器に盛り、④のカレー汁をかける。

カレー粉



カレー粉は 30 種類以上のスパイスを配合したもの。香りや色や辛みをつけ、魚や肉の臭みを消すだけでなく、殺菌作用、食欲増進、消化を助ける、胃腸の調子を整える、血行促進、発汗作用など、さまざまな健康効果があります。



いかに残暑を吹き飛ばそう！
アジアの知恵を
ニューで

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