



エスニック和えめん

とうがらし風味のタレと香味野菜が食欲を刺激する、暑いときにピッタリの低カロリーな和えめんです。もやしにはビタミンCやアスパラギン酸が含まれ、夏バテ予防に役立ちます。

材料 (2人分)

中華蒸しめん……………1玉 (170g)
 もやし……………1袋
 セロリ……………40g
 みょうが……………2個
 カイワレ菜……………1/2 パック
 鯛の刺身……………100g
 A { ゴマ油……………大さじ 1/2
 塩……………小さじ 1/8
 こしょう……………少々
 刻みとうがらし……………少々

作り方

- ①セロリは筋をひいてななめ薄切りに、みょうがもななめ薄切りにする。カイワレ菜は根を切る。全部合わせて冷水の中で混ぜ、しっかりと水気をきる。
- ②めんは湯を煮立て、20～30秒ほどほぐす程度にゆで、ざるにとる。
- ③もやしはさっとゆでる。
- ④②に③、①、鯛の刺身を加えよく混ぜ、Aを和える。

低カロリーで栄養満点!!
 夏バテ予防 & 美肌メニュー

1人分 エネルギー 312kcal
 塩分 0.8g

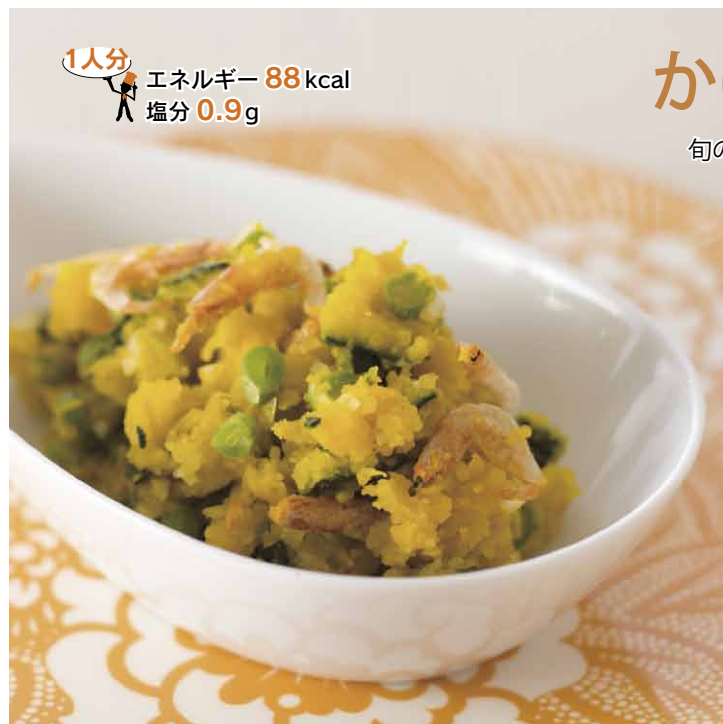
カロリーダウンの
 コツ

もやしをたっぷり加え、めんを半分に減らせれば低カロリーに仕上げられます。



料理制作 /
 検見崎 聡美
 (管理栄養士・料理研究家)

撮影 / 吉田 篤史
 スタイル / 脇岡 香子



1人分 エネルギー 88 kcal
塩分 0.9g

かぼちゃと桜えびのサラダ

旬のかぼちゃのホクホクした甘みに、桜えびの香ばしさがアクセント。

かぼちゃにはβカロテンが多く含まれ、肌あれやかぜを予防する働きが期待できます。

材料 (2人分)

かぼちゃ……………	120g	A	酢……………	小さじ2
さやいんげん……………	20g		ゴマ油……………	小さじ1
玉ねぎ……………	20g		ナンプラー……………	小さじ1
桜えび(干し)……………	5g			

作 り 方

- ① かぼちゃはひと口大に切る。やわらかくゆで、湯を切りざっとつぶす。
- ② さやいんげんは小口切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に②、桜えびを混ぜ、Aを順に加えてよく混ぜる。

手羽先とピーマンのスープ

手羽先のうまみとコラーゲンがたっぷりのスープです。
ピーマンには、コラーゲンの生成に欠かせないビタミンCが豊富。
一緒に食べて、紫外線による肌のダメージを予防しましょう。

材料 (2人分)

とり手羽先……………	4本	A	酒……………	大さじ2
ピーマン……………	2個		水……………	2カップ
赤パプリカ……………	50g		塩……………	小さじ1/6

作 り 方

- ① 手羽先は関節から先を切り落とす。ピーマン、赤パプリカはひと口大に切る。
- ② 鍋にAを合わせて中火にかけ、煮立ったら手羽先を加える。再び煮立ったら弱火にし、あくをとって20分ほど煮る。
- ③ 中火に戻し、塩で味をととのえ、ピーマン、赤パプリカを加えひと煮する。



1人分 エネルギー 143 kcal
塩分 0.6g



1人分 エネルギー 124 kcal
塩分 0.1g

トマトのフローズンヨーグルト

旬のトマトとヨーグルトを使った、ヘルシーな野菜スイーツです。
トマトの赤い色素のリコピンには、強い抗酸化作用があり、肌あれを防ぎ、血液をサラサラにする働きが期待できます。

材料 (2人分)

トマト……………	100g	ヨーグルト(プレーン) ……	1/2 カップ
A	レモン汁……………	ラム酒……………	小さじ1
	砂糖……………	ミント(飾り用)……………	少々

作 り 方

- ① トマトはひと口大に切り、Aを加えミキサーにかける。
- ② ヨーグルトはペーパータオルを敷いたざるに入れ、30分おいて水切りする。
- ③ ①、②を混ぜ、ラム酒を加える。冷凍庫に入れてときどき混ぜ、空気を含ませながら凍らせる。
- ④ 器に盛りつけて、ミントを飾る。