

暑い夏はたっぷり野菜で
スタミナアップを！



1人分 エネルギー 662kcal 塩分 1.8g

タイ風カレー

材料 2人分

玉ねぎ	小1個(120g)	ココナッツミルク	250ml
合びき肉	150g	水	300ml
カレー粉	大さじ1	コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/4	ナンプラー	大さじ1/2
ごはん	300g	ウスターソース	大さじ1/2
イタリアンパセリ	適宜	ケチャップ	小さじ1
レーズン	適宜	ローリエ	1枚
		にんにく	1片 <small>すりおろして</small>
		しょうが	1片 <small>おく</small>
		ドライバジル	少々
		ガラムマサラ	2~3振り

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- 温めたフライパンでひき肉を炒める(油なし)。途中で肉の脂が出てきたらキッチンペーパーでこまめに拭き、全体に軽く焦げ色がついてきたら端に寄せる。
- フライパンの空いたところに玉ねぎを入れてよく炒める。カレー粉を加えて②と混ぜながらサッと炒め、厚手の鍋へ移す。
- ③の鍋にAを入れて弱火でコトコト10~15分煮込む。塩で味を調べてから火を消し、ふたをして冷まし、味をなじませる。
- 食べるときに再加熱し、ごはんののった皿に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリ、レーズンを飾る。

1人分 エネルギー 23kcal 塩分 0.7g
※ひたし調味料(A)は作りやすい分量で多めの量で、1人当たり分量の1/6量を使用したとする。



ピーマンのおひたしもみじおろし添え

材料 2人分

だし汁	1カップ(200ml)
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
緑ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
もみじおろし	適量

作り方

- Aを小鍋に入れて、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ピーマンは種とヘタを取り除き5mmの細切りにする。
- ②をラップに包んでレンジ600Wで2分加熱する。加熱後すぐにラップを開いて冷ます。
※すぐにラップを広げて冷ますことでピーマンの色がきれいになります。
- ③を皿に盛り、上から①をたっぷりかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。もみじおろしをのせてできあがり。
※残ったひたし調味料(A)は次の日に別のレシピにも活用できます。
菊でたほうれん草や小松菜をひたしてもOK!

夏の疲れをためない 野菜の活用法

暑い夏は食欲がなくなり、のどごしのうどん、そば、そうめんなどの炭水化物が多い食事に偏りがちです。炭水化物は体や頭を動かすエネルギー源として大切ですが、ビタミンBと一緒に摂取しなければエネルギーとして活用することができず、体にだるさをもたらします。これが夏バテの原因のひとつです。豚肉、枝豆、豆腐、納豆などに多く含まれるスタミナのビタミン「ビタミンB」を上手に摂りましょう。
また、暑さによる睡眠不足や、冷房による冷えなどにより、疲れやストレスがたまりやすい夏場は、自律神経の働きも不調になりがちです。ビタミンCは自律神経の調子を整えるので意識して摂取することをおすすめします。