

しっかり食べて夏を乗り切ろう！

食欲増進レシピの紹介

★ゴーヤ入りサラダ★

1人分 エネルギー 50kcal 食塩量 0.4g

【材料 2人分】

ゴーヤ…1/2本
黄パプリカ…1/4個
トマト…1/2個
玉ねぎ…1/8個
酢…大さじ 1/2
しょうゆ…小さじ 1
油…小さじ 1

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分になり、ワタと種を取る。薄切りにしてさっと茹でる。
- ② 黄パプリカは薄切り、トマトは一口大の乱切り、玉ねぎは薄切りにしてから水にさらし、水気をしぼっておく。
- ③ 酢、しょうゆ、油をよく混ぜ①、②を和えて皿に盛り付ける。



☆ポイント☆

見た目に鮮やかなサラダです。ゴーヤとパプリカにはビタミンCが多く含まれています。

汗をかくと失われやすいビタミンCをこちらのサラダで補給してみませんか？

★豚肉香味だれ★

1人分 エネルギー 245kcal 食塩量 0.7g

【材料 2人分】

豚ロース薄切り肉…160g
長ネギ…1/4本
生姜…少々（お好みで）
しょうゆ…小さじ 1
酢…大さじ 1
ごま油…小さじ 1
白ゴマ…小さじ 1
* 添え野菜
レタス…1枚
かいわれ大根…適量

【作り方】

- ① 長ネギ、生姜をみじん切りにする。
- ② しょうゆ、酢、ごま油、白ゴマと①を混ぜる。
- ③ 豚肉を食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で茹でる。
- ④ ③に火が通ったら、冷水に取り、ざるに上げ水気を切る。
- ⑤ レタスを食べやすい大きさに切り、かいわれ、④を皿に盛り付け、②の香味ダレをかける。



☆ポイント☆

豚肉を茹でる事により、余分な脂が落ちてさっぱりと食べられます。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるはたらきがあります。また、生姜の効いた香味ダレは蒸し鶏、蒸し魚にかけてもおいしく食べられます。ぜひお試しください！

★枝豆ごはん★

1人分 エネルギー 202kcal 食塩量 0.5g

【材料 4人分】

米…2合 (300g)
枝豆(さやむき)…70g
塩…小さじ 1/3
酒…小さじ 2

【作り方】

- ① 枝豆は、分量外の塩少々で塩茹でし、豆をさやから出しておく。
- ② 研いだ米に分量の水を加えて、酒、塩、枝豆を入れて炊き上げる。

☆ポイント☆

枝豆は、「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質のほか、動脈硬化を防ぐサポニンといったポリフェノール群も含まれます。また、ビタミンB1、ビタミンCも含んでいます。

枝豆ごはんは、おにぎりにしてもよし、しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

★茄子と胡瓜のさっぱり和え★

1人分 エネルギー 15kcal 食塩量 0.4g

【材料 2人分】

茄子…小1本
胡瓜…1/2本
人参…4g (彩り程度)
みょうが…1/2個
生姜…1/3かけ
しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ① 茄子は縦半分に分けて薄切りし、さっと茹でて冷まして水気を絞る。
- ② きゅうりは小口切りし、軽く塩もみする。
- ③ 人参、みょうが、生姜は細い千切り。人参はさっと茹でて、ザルにあげて冷ます。
- ④ 茄子と胡瓜はしょうゆで和えて、器に盛り、人参、みょうが、生姜を天盛りする。

☆ポイント☆

みょうがのさわやかな香りと、胃液の分泌を促進する生姜は、食欲増進に役立ちます。

さっぱりとした後味で、夏におすすめの和え物です。

茄子と胡瓜のさっぱり和え

枝豆ごはん

荏原病院ホームページ・栄養科紹介のコーナーで、今回の献立やこれまでの行事食などを紹介しています。どうぞご覧ください。