

夏のお料理作り

暑い夏を過ごして皆さんの身体も疲れていると思います。
今日は、『夏バテ解消メニュー』を作って、食べてみたいと思います。
身体の疲れをとるには、栄養のある食事を摂ることが、とても大切です。
暑さで食欲がない時は、食べやすいメニューを工夫して、なるべく食事を摂れるようにしましょう。

【メニュー】

チャーハン
水餃子
野菜スープ
みかん（缶詰）

夏バテ解消の食材

●しそ（大葉）

香りの成分「シソアルデヒド」が消化酵素の分解を促して、食欲を増進させて胃の調子を整える

抗酸化作用があり病気の原因となる「活性酸素」を除去する働きがある

β-カロチンが体内でビタミンAに変わり、骨・皮膚の健康維持や粘膜を丈夫にする

●梅

多くのクエン酸が含まれていて、疲労回復・疲労防止に効果がある

また、カルシウムの吸収促進を助ける

梅エキスには血液サラサラにする成分が含まれている

●鶏肉

「イミダペプチド」には、活性酸素を押さえて細胞へのダメージを防ぎ、疲労回復を促す

肝臓の機能を高める

【作り方】 2人分

●水餃子（13個）

| | | |
|----|------|-----|
| 材料 | 鶏ひき肉 | 75g |
| | キャベツ | 50g |
| | 梅干 | 中2個 |
| | 大葉 | 2枚 |
| | 餃子の皮 | 13枚 |

①キャベツ（みじん切り）・鶏肉・大葉（千切り）梅干（みじん切り）塩・コショウを入れよく混ぜる

②皮で包んで3分茹でる

●チャーハン

| | | |
|----|---------|-------|
| 材料 | ご飯 | お茶碗2杯 |
| | 卵 | 1個 |
| | ウインナー | 3本 |
| | ネギ | 1/4本 |
| | チャーハンの素 | 1袋 |

①卵を溶いてご飯に入れよく混ぜる

②ウインナー・ネギを粗みじん切りにする

③フライパンに油をしき温め、ご飯を入れて炒める

④ウインナー・ネギを入れて炒める

※卵をご飯に入れてから炒めるとパラパラのチャーハンができます

●野菜スープ

| | | |
|----|---------|--------|
| 材料 | 人参 | 1/4本 |
| | もやし | 1/3袋 |
| | ネギ | 1/3本 |
| | 中華スープの素 | 大さじ1.5 |
| | 水 | 250cc |

①人参（千切り）ネギ（輪切り）もやし（半分に切る）

②お湯を沸かし、中華スープの素を入れ、人参・もやしを茹でる

③人参・もやしが柔らかくなったらネギを入れる

④味見して薄ければ塩・コショウを入れる