

## 夏バテ予防・解消の食事★おすすめ献立★



チキン南蛮	2人分
鶏胸肉	1枚(約160g)
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
南蛮だれ	
酢	大さじ1.5
醤油	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
タルタルソース	
ゆで卵(みじん切り)	30g
玉ねぎ(みじん切り)	20g
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	小さじ1
レモン汁	小さじ1
塩・こしょう	少々
付け合せ	
キャベツ・パプリカ等	たっぷり

1人分 約240kcal 塩分2.3g  
作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう・酒で下味を付けておく。
- ② 南蛮だれ、タルタルソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ④ 肉に焦げ目がつき中まで火が通ったら、南蛮だれに漬け込む。
- ⑤ お好みで葉物の野菜を器に引いて肉を盛り付け、最後にタルタルソースをかける。

♪付け合せの野菜はキャベツ・レタス・パプリカなど冷蔵庫に残っている野菜を消費してもOKです。



甘酢の酸味で、食欲増進  
鶏胸肉に多く含まれる**イミダペプチド**は疲労回復に効果があるといわれています。  
調理の仕方でも、パサつかずおいしくいただけます。

蒸し鶏と夏野菜のサラダ	2人分
鶏胸肉	100g
塩	0.5
酒	大さじ1
ミニトマト	4~6粒
セロリ	1/2本
レタス	1/4玉
オクラ	4本
胡麻ドレッシング	
練りごま	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

1人分 約140kcal 塩分0.9g  
作り方

- ① 鶏胸肉は塩を酒を振って、器に入れ、蒸し器の中に入れ10分ほど蒸すか、フライパンに水をはって、器ごと蒸す。  
**蒸し汁ごと冷やす**(こうすることで、しっとり仕上がります)
- ② ミニトマトは半分に切る
- ③ セロリは筋を取って、薄い斜め切りにする
- ④ レタスは食べやすい大きさに切っておく
- ⑤ オクラはさっとゆでて、1/2に斜めに切る
- ⑥ ①の熱が冷めたら、手で食べやすい大きさにさいおく。
- ⑦ 野菜、鶏肉を器に見栄えよく盛り合わせ、胡麻ドレッシングをかけて出来上がり。

※野菜は、他にも紫玉ねぎのスライスや、キュウリなどお好みで胡麻ドレッシングは市販の物でも十分です♪

## ゴーヤジュース

1人分 約150kcal 塩分0.3g

2人分

作り方

バナナ	1本
ゴーヤ	1/2本
牛乳	300cc

- ① ゴーヤは種を取り除き、バナナも一緒に一口大に切る。
- ② ミキサーに全ての材料を合わせ、30秒～1分まわす。

※はちみつ(お好みで)

♪バナナは冷凍バナナを使用しても冷たくて美味しいです。

♪お好みではちみつを加えてもOKです。



ゴーヤはビタミンCたっぷり、更に、ビタミンB1やβカロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富。  
苦み成分には、食欲増進、抗酸化作用、消化促進効果が。夏バテ予防には最適の食材！

## ゴーヤチャンプルー

1人分 約295kcal 塩分1.5g

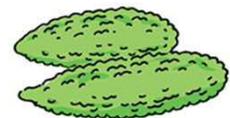
2～3人分

作り方

ゴーヤ	1本
豚肉(ツナ缶)	100g(1缶)
ニンニク	1かけ
玉ねぎ	1/2個
もやし	100g
卵	1個
豆腐	1/2丁
ごま油	大さじ1
だしの素	小さじ1
水	大さじ2
塩	小さじ0.5
胡椒	少々

- ① ゴーヤは縦半分になり、種を取り除き、5mm位にスライス
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく
- ③ 玉ねぎは、ゴーヤの大きさに合わせてスライス
- ④ もやしは洗っておく、ニンニクはみじん切りにしておく
- ⑤ 鍋に油、ニンニクを入れ火をつける。香りが立ったら、豚肉、ゴーヤ、玉ねぎ、もよしの順に炒めていく
- ⑥ ある程度火が通ったら、水切りした豆腐を崩しいれ、更に炒める。
- ⑦ 水、だしの素をいれ、火が通ったら、卵を入れる。
- ⑧ 塩・胡椒で味を整え、できあがり。  
お好みで、香りづけに醤油を少し入れてもおいしいです

ゴーヤの苦みは、豚肉や卵といったたんぱく質や、もやし、玉ねぎと一緒に炒めることで、緩和されます。  
また、ツナ缶との相性もよく、**ツナとゴーヤだけの炒め物**もおすすです。  
苦み自体は、食べ慣れると、気にならなくなるそうです。



## その他:ゴーヤ料理

桜えびとゴーヤのかき揚げ、さっとゆでて胡麻和え、サラダの中にアクセントとして加えるなど…。

## 夏野菜スープカレー

	6皿分
豚肉	300g
玉ねぎ	3個
人参	1本
なす	2本
カボチャ	200g
完熟トマト	1~2個
オクラ	6本
ニンニク	1かけ
オリーブ油	大さじ1
水	600cc
カレー粉	大さじ3
コンソメ	2個
塩・胡椒	適宜
ゆで卵	3個

1人分 約270kcal 塩分1.5g

作り方

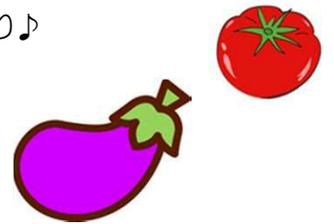
- ① 玉ねぎはくし型に切る。  
人参、なすは乱切り、ニンニクはみじん切り、カボチャは、一口大に切る  
トマトは、ざく切りにしておく  
オクラは、さっとゆでておく
- ② 鍋にオリーブ油、ニンニクを入れ、香りが出たら、豚肉、玉ねぎ、にんじん、カボチャ、なすの順に炒める
- ③ カレー粉を入れ、更に炒める
- ④ トマト、水、コンソメを入れ、火が通るまで弱火で煮る  
好みで、ゆで卵も一緒に煮る。
- ⑤ ローリエがあれば、一緒に入れる
- ⑥ 材料に火が通ったら、塩・コショウで味を整える
- ⑦ 器に盛り、半分に切ったオクラとゆで卵を飾る。
- ⑧ 温かいご飯やパンを添えて出来上がり♪

豚肉には、疲労回復につながるビタミンB1が豊富

夏野菜たっぷり、カレー粉の風味で食欲低下している時期にも最適です。

カボチャやトマトに含まれるβカロテン、リコピンには活性酸素を除去する働きが。ビタミンC、ビタミンEも多く含まれ、紫外線を浴びてダメージを受けた肌バテにも効果があります。

また、ビタミンEには、血行促進して、体を温める働きもあるので、夏の冷えバテに



## モロヘイヤと山芋とツナの和え物

	2人分
モロヘイヤ	100g
山芋	80g
ツナ缶	1缶
醤油	大さじ1/2
みりん	小さじ1

1人分 約125kcal 塩分0.9g

作り方

- ① モロヘイヤは葉を摘み、さっとゆでて冷まし、水けを絞り細かく刻む
- ② 山芋は皮をむき、10分ほど酢水に浸け、ぬめりを洗い、一口大に切り、ポリ袋に入れてめん棒でたたく。
- ③ ツナ缶の油を少しきり、ボウルに入れ、①、②も入れ、醤油・みりんで味付けする。



モロヘイヤ、山芋などのネバナ成分は、胃腸などの消化器官を保護する働きがあり、

便秘解消にも役に立ちます。

また、モロヘイヤは、ビタミンミネラルが豊富で、抗酸化作用、疲労回復、血行促進など様々な効果があるといわれています。