

～旬の野菜を使って～ 夏を元気に過ごそう!



レンジで簡単!

ピーマンの煮浸し

[1人分]
80kcal 塩分2.1g



材料(2人分)

ピーマン …… 2個
さつま揚げ …… 1枚
めんつゆ …… 80cc
鷹の爪 …… 適量
かつお節 …… 適量

作り方

- ① ピーマンはへたと種をとり、短冊切りにする。
- ② さつま揚げは幅1cmに切る。
- ③ 赤とうがらしは種を取り、輪切りにカットする。
- ④ 保存容器に①②③を入れ、めんつゆを加えて混ぜ、電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ 器に盛り、煮汁をかける。
- ⑥ かつお節を適量のせる。

ここがポイント

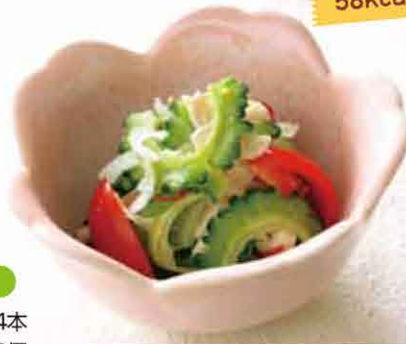
ピーマンは、ビタミン類を豊富に含んでおり、特にビタミンCは細胞を丈夫にし風邪や夏バテ予防に効果的! さらに、免疫力を高めてくれるβ-カロテンも豊富です。



食欲のない時に!

ゴーヤのピリ辛サラダ

[1人分]
58kcal 塩分1.6g



材料(2人分)

ゴーヤ …… 1/4本
玉ねぎ …… 1/6個
鶏ささみ …… 1枚
酒 …… 大さじ1
ミニトマト …… 2個
塩 …… 少々
〈たれ〉
しょうゆ …… 大さじ1
酢 …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1/2
鷹の爪 …… 適量
白ごま …… 適量
ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り種を除き、薄切りにする。玉ねぎは繊維に逆らって薄切りにする。
- ② ①に塩を少々ふり、10分くらい置く。
- ③ 鶏ささみは保存容器に入れ、酒を加えてレンジで加熱する(500Wで2分)その後、食べやすい大きさにさいておく。
- ④ 鷹の爪は種を抜き、輪切りに切る。
- ⑤ ④を混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にゴーヤ、玉ねぎ、ささみ、ミニトマトを盛りつけ⑤をかける。

ここがポイント

ゴーヤにはビタミンCを始めカリウム、カルシウムなどを多く含むので夏バテ対策にオススメ!また、独特の苦味成分は食欲増進の働きがあるので夏にピッタリな食材です!



レンジでパパッと!

野菜の重ね蒸し

材料(2人分)

豚バラ肉 …… 80g
なす …… 1/2本
キャベツ …… 100g
〈たれ〉
味噌 …… 20g
酒 …… 大さじ1
醤油 …… 小さじ1

作り方

- ① なすは斜めに楕円形に切り、さらに半分にして水にさらす。キャベツは食べやすい大きさにする。
- ② ①を混ぜてたれを作る。この時、味噌が固まらないようよく混ぜる。
- ③ 保存容器にキャベツ→なす→豚バラ肉の順に重ねていく。
- ④ ②に③をまんべんなくかける。
- ⑤ 電子レンジで3分加熱し、1分蒸らす。

ここがポイント

なすに含まれるアントシアニンは、細胞を傷つけ老化の原因となる活性酸素の生成を抑制する働きがあり、がん予防などに効果的といわれています!



[1人分]
210kcal 塩分1.5g

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL 0985-38-5512 (代表)
FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
延岡事業所	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786