

## 「さば缶カレー」と「なめこと長芋のさっぱり和え」

【材料】(2人分)  
さばの水煮缶詰 1缶(190g)  
野菜ジュース 400ml  
カレールー 2かけ  
砂糖 小さじ1  
おろしニンニク、おろししょうが 各少量  
ごはん 2杯分



### 【作り方】

- ①耐熱容器に水気を切ったさば缶、野菜ジュース、おろしニンニク、おろししょうが、カレールー、砂糖を入れラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で2分加熱。一旦ラップをはずして混ぜ、(600W)2分加熱を繰り返す。カレールーが溶け、全体に温まれば出来上がり。

栄養成分値(1人分)： エネルギー768kcal たんぱく質26.7g 脂質31.1g  
食物繊維4.2g 塩分2.7g

腸内環境を良好に保つと免疫力もアップします。きのこや芋類には食物繊維が多く含まれ腸内環境を整える働きがあります。

【材料】(2人分)  
長芋12センチ程度  
なめこ1/2袋  
ポン酢大さじ1  
わさび(お好みで)少々



### 【作り方】

- ①なめこを熱湯に入れ、ひと煮立ちさせたあと、水気をきってボールに入れる
- ②長芋の皮をむき、1センチ角くらいに切って、なめこと合わせる。
- ③混ぜてポン酢をかける(お好みでワサビも)

栄養成分値(1人分)： エネルギー53kcal たんぱく2.2g 脂質0.5g  
食物繊維2.2g 塩分0.4g

## ★キノシタレシピ★



## ～夏バテ予防とコロナ予防のメニュー～

今年の夏は、『夏バテ対策』に加え、『コロナ対策』が必要になります。この時期自宅での食事に関して、栄養バランスの重視や免疫力アップなど健康意識がさらに高まっています。

しかし、この暑さではどうしても体調を崩しがちですね。そうめん・そばといった麺類だけで食事を済ませてしまっていないでしょうか？麺類が悪い訳ではなく、麺だけではたんぱく質やビタミンが不足します。多種の栄養を組み合わせることが大切です。

夏バテ予防に効果的な栄養素で特に大切なのはたんぱく質とビタミンB1です。たんぱく質は魚、肉、卵、大豆製品などに多く含まれています。たんぱく質には筋肉の疲労を回復させる効果や体力を維持・向上させる効果があります。「夏バテ」にならないためには、普段の食事ですっかりと、たんぱく質を摂取することが大切です。

ビタミンB1は「疲労回復のビタミン」と呼ばれ、糖質をエネルギーに変えるとともに、体内の老廃物の代謝を行い、疲労回復させてくれる働きがあります。ビタミンB1は豚肉やうなぎ、大豆製品などに多く含まれています。水溶性ビタミンなのでからだの中に長くどまることができないため、不足しないようこまめに摂取することをお勧めします。そこで、夏バテ予防に効果的なメニューをご紹介します。



思うように外出・外食できない生活は不便に感じますが、このコロナ禍を毎日食べている食事を見直すチャンスと考えましょう。



ひらざわ内科ハートクリニック  
Hirazawa Heart clinic



# キノシタレシピ



## 発酵食品をプラスした 「冷しゃぶそうめん」

ゆで時間も短く便利なそうめんにたんぱく質やビタミンB1を含む豚肉やコロナ対策として免疫力を高める発酵食品をプラスした「冷しゃぶそうめん」です。

- \*主食・主菜・副菜をバランスよくとることができます。
- \*お鍋1つで、時間をかけずに簡単にできます。
- \*さっぱりしていて食欲が低下していても食べやすい。

### 【材料】 (2人分)

そうめん 200g (1束50g 4束)  
 豚しゃぶしゃぶ用肉 120g  
 酒 小さじ1  
 トマト 1/2個  
 ごまドレッシング 大さじ3  
 白菜キムチ 60g  
 ねぎ・みょうが 少々



納豆・ヨーグルト・キムチ・味噌などに代表される発酵食品は、免疫力を高めるのに効果的食品です。ただし、抗凝固薬を服用中の方は、納豆の摂取量に制限がある場合があります。投薬を受けている方は医師や薬剤師にご相談ください。

### 【作り方】

- ①湯に酒小さじ1を入れ沸騰したら中火にして豚肉をゆでる。ゆでた豚肉を引き上げ、キッチンペーパーまたはザルにあげて冷ます。  
(水溶性ビタミンが失われるので氷水には入れないほうがよい)
- ②湯は捨てずに再度沸騰したらそうめんを1分半~2分ゆで、ざるに取り水で洗う。
- ③トマトは食べやすい大きさに切る。トマト以外に生野菜があれば添えても良い。ねぎ・みょうがも切る。
- ④器にそうめん、白菜キムチ、豚肉、トマトを盛り、ねぎ・みょうがをのせる。
- ⑤胡麻ドレッシングをかけ出来上がり

栄養成分値(1人分)： エネルギー613kcal たんぱく質22.9g 脂質18.7g  
 食物繊維4.8g 塩分2.1g

## 冷凍から揚げで作る親子丼」と 「オクラとなすのお浸し」

### 【材料】 (2人分)

冷凍鶏のから揚げ 4個、  
 ごはん 丼2杯分  
 玉ねぎ 1/2個  
 卵2個 刻み海苔適宜  
 A：だし汁120ml しょうゆ  
 大さじ1 みりん大さじ1  
 砂糖小さじ2



### 【作り方】

- ①Aを合わせて鍋に入れ火にかけ、ふつふつしたら薄切りした玉ねぎを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ②冷凍から揚げは、袋の表示通りに加熱し4等分にカットして鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③溶き卵を加え、半熟状態になったら火を止め、ふたをして余熱で火を通す。丼にごはんを盛り具をかけ、刻み海苔をかける。

栄養成分値(1人分)： エネルギー712kcal たんぱく質32.9g 脂質16.0g  
 食物繊維3.2g 塩分2.9g

タンパク質は筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素であるだけでなく、ウイルスや細菌の侵入を防ぐために働く免疫物質を作り出す栄養素でもあります。肉、卵、大豆製品などを一食ごとにいずれか一品とることを心がけましょう。

### 【材料】 (2人分)

オクラ 6本  
 なす 2本  
 サラダ油 小さじ2 塩 少々  
 A：めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 小さじ1  
 水 小さじ1 しょうが(すりおろし) 小さじ1/2  
 かつお節適量



### 【作り方】

- ①オクラはガクをむき、斜め半分に切る。なすは縞模様皮をむき、半分の長さに切り、それぞれ縦4つ割りに切る。
- ②耐熱皿にオクラとなすを並べ、塩、サラダ油を回しかけてラップをふんわりかけ電子レンジ(600W)で3分加熱し、取り出してざるに上げ汁気をきってボウルに入れる。
- ③Aを加えてさっくりあえ、器に盛り付け、かつお節をのせる。

栄養成分値(1人分)： エネルギー70kcal たんぱく質1.4g 脂質5g  
 食物繊維2.8g 塩分0.2g