

・ニラと豆苗の卵スープ

【材料】 (2人分)

ニラ	40g
豆苗	1/2パック
水	500ml
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
丸鶏がらスープ	小さじ1
水溶き片栗粉	適量



【作り方】

- ①ニラ、豆苗は3cmの長さに切る。
- ②鍋に水、丸鶏がらスープの素を入れ火にかけ沸騰したら豆苗、ニラを加えしょうゆで味付け、水溶き片栗粉を加えてゆるくとろみをつける。
- ③溶き卵を流し入れ軽く混ぜて出来上がり

・きゅうりのからし和え

【材料】 (2人分)

きゅうり	1本120g
チューブからし	3cm程度
すり胡麻	大さじ1



【作り方】

- ①きゅうりは縦半分になり、斜め切りにする
- ②きゅうりとからしを混ぜ合わせ、器に盛り、すり胡麻をかける



暑いと食欲が減り、冷たいそうめんや飲み物だけで簡単にお腹を満たしてしまいがちです。しかし、偏った食事で済ますと必要な栄養素が不足し体調を崩す原因になります。日頃から食べ物からバランスよく栄養を補給しておくことで夏バテの予防にもつながります。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー608kcal たんぱく質39.8g 脂質16.0g 食物繊維4.8g 塩分1.3g

1日合計：エネルギー1618kcal たんぱく質84.9g 脂質34.5g 食物繊維14.8g 塩分5.4g



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart clinic



キノシタレシピ



第28号

食事の工夫をして暑い夏を乗り切ろう！

暑い日が続くと、これといった病気はないのに、疲れが抜けにくかったり、食欲がわなくなったり身体の不調が続いてしまうことはありませんか。調理が面倒ということもありますので、時短で調理できる工夫も大切ですね。とはいえ食事は「主食」(ごはん、麺類など)「主菜」(肉、魚、大豆、卵などのたんぱく質)「副菜」(野菜、海藻、きのこなどを揃えるのが基本となります。食欲がない時でも、消化しやすいさっぱりとしたメニューで主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう。生姜やカレー粉などの食欲を刺激する香辛料を食事に取り入れてみるのも良いでしょう。また、疲労回復効果のあるビタミンB1は、豚肉に豊富ですが、スタミナをつけようと、脂たっぷりの肉料理を食べると、よけいに胃腸に負担がかかってしまいます。ビタミンB1は、カツオ、マグロ、豆類などにも豊富に含まれます。タマネギ、ネギなどにはアリシンという成分が含まれビタミンB1と結合すると、体内への吸収がよくなりますので疲労回復効果が高まります。刺身やカルパッチョなど体調に合わせてさっぱりメニューを取り入れてはいかがですか。

<朝食>・トマト納豆ごはん・ビネガースムージー

・夏のさらやか朝食♪トマト納豆ごはん

【材料】(2人分)

ごはん	2杯分
納豆	2パック
トマト	小1個
マヨネーズ	大さじ1
ねぎ	適量



【作り方】

- ①納豆に添付のタレとカラシを入れてかき混ぜる
- ②トマトを1cm角の角切りにして①とマヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ごはんにかけてお好みで葱をかけて出来上がり



火を使わない！
混ぜるだけなので時短！
主食(ごはん)・主菜(納豆)・副菜(トマト)が揃う！



アレンジ！
トマト納豆をパンにのせピザ用
チーズをかけオーブントースター
で焼いてもOK！



・ピネガードリンク

【材料】(2人分)

小松菜 2~3株
 キウイフルーツ 中1個
 牛乳 200ml
 黒酢 30ml



【作り方】

- ①全ての材料をミキサーに入れ
 攪拌する。(お好みでハチミツを
 加えてもOK)



黒酢の他にフルーツピネガーなどで味の
 変化を楽しんでみてはいかがでしょうか

栄養成分値(1人分)

朝食合計: エネルギー553kcal たんぱく質18.2g 脂質14.3g 食物繊維6.2g 塩分1.0g

<昼食> ・鍋1つで作るフォー風にゅうめん・季節のフルーツ

・鍋1つで作るフォー風にゅうめん

【材料】(2人分)

そうめん 3束
 鶏肉(むねorささみ) 150g
 A水 1000cc
 A酒 大さじ1
 A生姜チューブ 2~3cm
 しょうゆ 小さじ1/2
 ごま油 小さじ1
 青ネギ 40g
 もやし 100g
 レモンスライス 2切れ
 粗挽き胡椒 適量



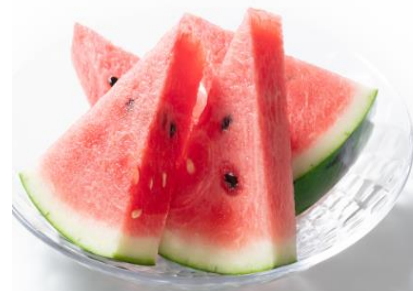
【作り方】

- ①鶏肉はそぎ切り、青ネギは3~4cmに切っておく
- ②もやしは洗って耐熱皿に入れふんわりラップをして600Wで1分30秒レンジで加熱する
- ③鍋にAを入れ火にかけ沸騰したら鶏肉を入れる
- ④鶏肉に火が通ったら素麺を乾麺のまま入れ、箸でほぐしながら約1分煮る
- ⑤火を止めてからねぎ、しょうゆを入れる。そうめんには塩分が含まれているのでしょうゆは分量より少なめでもOK! 生姜、ごま油の風味でいただきます
- ⑥器に鶏肉、ねぎ、もやし、レモンスライスを飾り盛りしてごま油、粗挽き胡椒をかけて出来上がり

・季節のフルーツ

【材料】(2人分)

スイカ(可食部) 400g



栄養成分値(1人分)

朝食合計: エネルギー457kcal たんぱく質26.9g 脂質4.2g 食物繊維3.8g 塩分3.1g

- <夕食> ・ごはん・カルパッチョ風かつおのたたき・ニラと豆苗の卵スープ
 ・きゅうりのからし和え

・ごはん

・カルパッチョ風かつおのたたき

【材料】(2人分)

カツオのたたき 1冊
 玉ねぎ 中1/2個
 ベビーリーフ 40g
 フライドガーリック 適量
 オリーブオイル 大さじ1



【作り方】

- ①カツオをお好みの厚さにスライスする。
- ②玉ねぎを薄くスライスし水にさらした後、ザルにあげ水気を切っておく
- ③玉ねぎを軽く絞って皿に広げ、その上にカツオを盛り付ける
- ④粗く刻んだベビーリーフとフライドガーリックのをせオリーブオイルを回しかける



やさしお、レモン、ごまだれなど
 味はお好みで