

## 夏を乗り切る！おいしく元気になるメニュー



連日の猛暑日が続きます。涼しい室内での仕事から一転、一步外に出るとくらくらするほどの暑さが襲います。夏バテして体がだるい、食欲がないという人も出始めているのではないのでしょうか。熱中症には気をつけましょう！水分をしっかりと摂りましょう！という言葉が聞こえてきますが、まずは、しっかり食事をして体に必要な栄養素を摂取することが大切です。

食事の基本は「1日3食」・「主食主菜副菜の整ったバランスの良い食事」・・・しかし暑い時はなかなかそうもいきません。食事を作る人なら、火の前に長時間立ちたくない、いろいろ考えてご飯の用意をするのもしんどい・・・等々あると思います。

大切なことはエネルギーをしっかりと確保することです。

そのためにはご飯、麺、パンなどの糖質を欠かさず摂りましょう。

その糖質の代謝に欠かせない栄養素がビタミンB1です。

そして力のもとになるたんぱく質も欠かせません。食事ごとに補いましょう。

### ビタミンB1の豊富な食べ物

- ・玄米、小麦胚芽
- ・豚肉とその加工品(ハム、ウインナー等)
- ・大豆や豆腐
- ・ウナギのかば焼き



にんにくや玉ねぎを併せて摂ると、ビタミンB1の吸収を高める働きがありますぜひ一緒に！

今回は暑い時にお手軽な麺料理・・・1品でバランスの良い麺、お手軽麺にプラス1の小鉢をご紹介します。

### ★酸辣あんかけ焼きそば (汁なし酸辣湯麺風)

材料 2人分

<作り方>

中華麺	2玉
こしょう	少々
サラダ油 a	小さじ1
豚薄切り肉	150g
生しいたけ	2枚
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	2個
サラダ油 b	小さじ2
豆板醤	小さじ1/4
しょうがせん切り	10g
にんにくみじん切り	5g
A	
水	1カップ
酢	大さじ1
鶏ガラ顆粒・塩	各小さじ1/3
しょうゆ、ごま油	各小さじ1
片栗粉	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

- ① 麺は袋に少し切り目を入れて、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② 豚肉は細切りにして、軽くこしょうをふる。
- ③ 生しいたけは薄切り、玉ねぎも薄切りにする。ピーマンは縦二つに切って種を取り、3mm幅のせん切りにする。
- ④ フライパンに油 a を熱して、①を入れほぐしながらさっと炒めたら、へらで表面を押しつけ、両面にこんがり焼き色がついたら皿に盛る。
- ⑤ フライパンに油 b、豆板醤、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら中火にして②を加え混ぜ、③も入れて炒め、混ぜ合わせたAを加えてとろみがついたら火を消す。
- ⑥ ④に⑤をかけ、ラー油があればお好みでかける。

\*赤のピーマン、パプリカを加えると彩りがよくなる





そうめん、ざるそば、冷やしうどんなどついつい単品で食べてしまいがちな麺料理にプラス1小鉢を！



### ★長いもときゅうりの梅風味和え

材料 2人分

<作り方>

長いも	5~6cm長さ
きゅうり	1/2本
青じそ	3枚
木綿豆腐	1/4丁
<b>A</b>	
梅干し	1個
麵つゆ	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1

- ① 長いもは皮をむき1cm角に切る。きゅうりは縦4つ割にして、1cm程度の角切りにする。
- ② 青じそ、豆腐は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ 梅干しは刻んで、ボウルに麵つゆ、ポン酢しょうゆと混ぜ合わせる→(A)
- ④ ③に①、②を入れて和える。

### ★卵豆腐のオクラとろろかけ

材料 2人分

<作り方>

卵豆腐(市販品)	2個
オクラ	5本
添付のだし	適宜

- ① オクラは洗って、塩少量をまぶして軽くもむ。熱湯でさっとゆでて冷ます。
- ② ①を細かく刻んで添付のだしを混ぜ合わせてオクラとろろを作る。
- ③ 食べる直前に器に卵豆腐を盛り、②をかける。

\*卵豆腐のかわりに温泉卵でもおいしいですよ！

### ★焼き鮭の緑酢かけ

材料 2人分

<作り方>

鮭	2切れ
きゅうり	1本
大根	2~3cm
<b>A</b>	
レモン汁	大さじ1
酢	小さじ1
塩	小さじ1/3
薄口しょうゆ	少々
砂糖	少々
赤唐辛子輪切り	1/2本分

- ① 鮭は焼いて皿に盛る。
- ② きゅうりと大根はそれぞれすりおろしてざるにとり、自然に水けがきれるまでしばらくおく。
- ③ Aを混ぜ合わせて②と合わせ、赤唐辛子も混ぜる。→<緑酢>
- ④ 食べる直前に③を①の鮭にかける。  
\*レモン汁がなければ酢で代用してもよい

食事は食べられないけど、間食で空腹を満たしてしまう人は**要注意！！**  
糖質の代謝に必要なビタミンB1不足に陥りやすくなります。  
おやつを食べすぎたら、次の食事でビタミン補給をお忘れなく。