

熱中症を予防するために、水分やカリウムを豊富に含んでいるきゅうりやなすなどの旬の野菜を積極的に摂りましょう。

《たたききゅうりと山芋の甘酢和え》

(材料 2人分)

きゅうり ……………100g
山芋 ……………100g
A { 酢 ……………小さじ2
みりん ……………小さじ1
砂糖 ……………小さじ2
塩 ……………適量

- 1.きゅうりと山芋をすりこぎで叩いて粗く割り、きゅうりに塩をふって水気を切っておく。
- 2.A を合わせる。
- 3.ボールに【1】、Aを入れて和える。

[エネルギー81kcal タンパク質 3.3g 脂質 0.4g カルシウム 19mg 塩分 0.1g]

《なすとピーマンのみそ炒め》

(材料 2人分)

なす ……………100g
豚ひき肉 ……………100g
ピーマン ……………30g
油 ……………小さじ1
A { ごま ……………小さじ1
酒 ……………小さじ1
みそ ……………大さじ 1/2
みりん ……………小さじ1

- 1.なすは乱切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- 2.A を合わせておく。
- 3.フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、なすとピーマンを加えて炒める。
- 4.全体に火が通ったら、Aを加えて炒める。

[エネルギー171kcal タンパク質 10.7g 脂質 10.7g カルシウム 36mg 塩分 0.6g]