

汗をかくことが多いと体内の水分とともに細胞内のカリウムも失われてしまいます。夏野菜には豊富な水分やカリウムが多く入っていますので、たくさんの夏野菜を摂取し、脱水対策を行いましょう。

## 《たっぷり夏野菜の簡単ラタトウイユ》

(材料 2人分)

トマト(完熟) ……………1個  
玉ねぎ ……………1/4個  
なす ……………1/4個  
ピーマン ……………1/2個  
にんにく※1 ……………1/4片  
塩 ……………小さじ1/3杯(1g)  
オリーブ油※2 ……………大さじ1杯(12g)

※1 にんにくの匂いが気になる場合は入れなくても良い

※2 オリーブ油はサラダ油で代用しても良い

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー92kcal タンパク質 1.3g 脂質 6.2g カルシウム 17mg 塩分 0.5g]

- ① トマトはざく切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎとなす、ピーマンは2cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、にんにくの香りが出るまで炒める。香りが出たら、トマトを入れる。トマトが崩れるまで炒めたら、ほかの野菜を入れ混ぜる。
- ③ 塩を入れ、鍋にふたをして中火で10分ほど煮込む。

## 《さっぱり野菜の細切り中華和え(冷拌三絲)<sup>ロンバンサンスー</sup>》

(材料 2人分)

きゅうり ……………1/2本  
にんじん ……………1/4本  
もやし ……………50g  
トマト ……………1/2個  
砂糖 ……………大さじ1/2杯(5g)  
酢 ……………大さじ1/2杯(8g)  
しょうゆ ……………大さじ1杯(18g)  
鶏ガラスープ素 ……小さじ1/3杯(1g)  
ごま油 ……………小さじ1杯(4g)

- ① きゅうり、にんじん、トマトは細切りにする。
- ② 沸騰したお湯できゅうりともやしをさっと湯通しし、にんじんは火が通るまでゆで、湯通しした食材から水にさらして粗熱を取る。
- ③ ボウルにAの調味液と水(大さじ1)を入れよく混ぜる。
- ④ 水気を切った②とトマトを③に入れ和える。

A

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー64kcal タンパク質 2.3g 脂質 2.5g カルシウム 23mg 塩分 1.3g]