



## 夏の暑さに負けない体づくり

食欲が落ちた、体がだるい、疲れが取れないなどの不調を感じていませんか？

夏を元気にのり切るためには、

「**バランスの良い食事**」・「**質の良い睡眠**」・

「**適度な運動**」を意識すると良いでしょう！

トマトや胡瓜などの夏野菜は、生で食べられるものも多いので、発汗や偏った食事で不足しがちなビタミン、ミネラルを手軽にとることができます。水分も多く含まれているので、夏場の水分補給にもなります。

運動時には熱中症にも気をつけましょう。朝晩の涼しい時間帯を選ぶとよいでしょう。また、こまめな水分摂取も予防につながります。

## <1品で華やか!! トマトジュレサラダ>



### 材料

(作りやすい分量 7人分)

トマト	2個
むき枝豆	70g (大さじ7)
コーン	35g (大さじ3)
水	300cc
ゼラチン	5g (1袋)
コンソメ	大さじ 1/2
塩	ひとつまみ



### 作り方

- 鍋に水、コンソメ、塩を入れ煮立たせる。
- 火を止め、ゼラチンを入れよく溶かす。
- 容器に移し、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- くし形に切ったトマトを器に盛り、ジュレ状に崩した③を上からかける。
- 枝豆、とうもろこしを彩り良く散らして完成。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー：45 kcal たんぱく質：7.4g 塩分：0.4g

## <ひんやり ヨーグルトゼリー>



### 材料 (2人分)

ヨーグルト	120g
牛乳	40cc
砂糖	4g
ゼラチン	2.5g (1/2袋)

### 作り方

- ボウルにヨーグルトを入れて、ホイッパーでなめらかにしておく。
- 鍋に牛乳と砂糖を入れ沸騰直前で火を止める。ゼラチンを入れホイッパーでよく混ぜ溶かす。
- ①に②を少しずつ加えてよく混ぜ容器に移し、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。

【1人分の栄養価】 エネルギー：82 kcal たんぱく質：4.3g 塩分：0.2g

## <夏バテ予防 さっぱり冷や汁>



### 材料 (2人分)

なす	1/2本
胡瓜	1/4本
塩 (塩もみ用) ひとつまみ	
みょうが	1/2本
大葉	2枚
水	200cc
和風顆粒だし	小さじ 1
味噌	大さじ 1
すりごま	小さじ 1
かつお節	3g (小袋 1袋)



### 作り方

- 鍋に水を沸かし顆粒和風だしが溶けたら粗熱をとり、ボウルに移して冷蔵庫で冷やしておく。
- なすは薄い半月切り、胡瓜は薄い輪切りにし、分量外の塩ひとつまみで軽くもむ。
- しんなりしたら水で洗い、しっかり絞った後、なすと胡瓜を合わせ、塩もみ用の塩で軽くもみ味をつける。
- みょうがと大葉は縦半分の千切りにする。
- ①が冷えたら味噌溶きながら混ぜ合わせ、すりごま、かつお節を加える。②③も加える。
- あたたかいご飯にかけたら完成。

### ワンポイント

- 味噌を焼いて焦げ目をつけると、香ばしく、本格的な味になります！
- 氷を入れて食べるのもおすすめです。
- そうめんやうどんにかけても絶品です。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー：28 kcal、たんぱく質：1.4g、塩分：1.1g

今回は、

**栄養部で出した料理から厳選！**

**～真夏にぴったり♪イチオシレシピ～**

**を紹介します！！**

### ワンポイント

- 加糖のヨーグルトのレシピです。無糖で作る場合はお好みで、砂糖の量を調節して下さい。
- お好みでマーマレードなど、フルーツソースをかけても美味しく召し上がれます！