

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★栄養満点！さっぱり美味しい！

## 夏バテ予防の献立

#夏バテ予防  
#アレンジ麺レシピ  
#手作りデザート

### ★豆乳つゆのスタミナそうめん

#### 《材料》 2人分

・そうめん 100g	・無調整豆乳 200ml
・豚もも肉（しゃぶしゃぶ用） 80g	・めんつゆ 大さじ2
・水 200ml	・水菜 適量
・塩 少々	・キムチ 50g
・昆布（出汁用） 5cm	・すりごま 大さじ2
・料理酒 大さじ1	・温泉卵 2個
・やきのり 1/2枚	



#### 《作り方》

- ① 小鍋に水と塩、昆布、料理酒を入れて火にかける。鍋のふちがフツフツしてきたら火を弱め、豚もも肉をしゃぶしゃぶして取り出す。
- ② 昆布を取り出してアクをとり、豆乳、めんつゆ、すりごま（半量）を入れて沸騰しない程度に温める。
- ③ そうめんを表示時間通りに茹でて水で洗い、よく水気を切って器に盛り付ける。
- ④ ②の豆乳つゆをかけ、食べやすい長さに切った水菜とキムチ、ちぎった焼きのり、温泉卵をのせ、すりごま（半量）をかけたら完成。



# ★トマトときゅうりの香味サラダ

## 《材料》 2~3人分

- |       |       |      |       |
|-------|-------|------|-------|
| ・トマト  | 1個    | ・長ねぎ | 1/2本  |
| ・ごま油  | 大さじ1杯 | ・酢   | 大さじ1杯 |
| ・砂糖   | 小さじ1杯 | ・塩   | 1つまみ  |
| ・きゅうり | 1/2本  | ・大葉  | 1枚    |



## 《作り方》

- ① トマトは洗ってよく水気をふき取り、ざく切りにする。  
長ねぎは荒くみじん切りにする。  
きゅうりはヘタを取って袋に入れ、叩く。  
大葉は細く切る。



- ② きゅうりの袋の中に材料をすべて入れて和えたら完成。  
袋のまましばらく置いておくと味が馴染んでおいしくなります！  
冷蔵庫で2~3日保管できる常備菜に！

## 《管理栄養士のあとかき》

夏バテ予防にぜひ食べてほしい栄養素があります。

- ① ビタミンB1・・・疲労回復効果。〔豚肉、大豆、うなぎ、玄米〕
- ② アリシン・・・ビタミンB1の吸収を高める。〔玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、ニラ〕

他にも旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、そうめんやサラダに使う食材は、お家にある旬の野菜で、アレンジして作ってみてもいいですね♪



# ★抹茶どら焼き(あずきクリーム)

## 《材料》 小さめ8個

### 【生地】

- |               |           |
|---------------|-----------|
| ・薄力粉 90g      | ・粉末抹茶 10g |
| ・ベーキングパウダー 5g | ・卵 1個     |
| ・砂糖 30g       | ・みりん 小さじ2 |
| ・牛乳 100ml     |           |

### 【クリーム】

- |              |           |
|--------------|-----------|
| ・生クリーム 100ml | ・つぶあん 70g |
|--------------|-----------|



- ① 薄力粉と粉末抹茶、ベーキングパウダーを袋に入れて、振って混ぜる。



- ② ボウルに卵と砂糖、みりん、牛乳を入れて混ぜる。



- ③ ②のボウルに①を加えて泡だて器で混ぜ、弱火で温めておいたフライパンで、大さじ1杯分ずつ焼いていく。油を使わずに焼くことで焼きムラができず、きれいに仕上がります！



- ④ 表面に気泡ができ始めたら裏返し、1分焼き、濡らしてよく絞ったタオルの中に入れて冷ます。

- ⑤ 生クリームをよく泡立ててから粒あんを加えて混ぜあわせ、あずきクリームを作り、④の生地に挟んだら完成。



毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

