



Vol.22

わたしのくらし

夏バテ防止

暑さ対策

教えて! 夏の簡単レシピ



監修 清水加奈子さん

フードコーディネーター・管理栄養士・国際中医薬膳講師。調理、スタイリングからカロリー計算されたレシピの作成、アイデアレシピの提案、栄養関連の監修などを行う。

酸っぱいものを積極的に!

肉類と組み合わせがGood!

夏は、暑さのために基礎代謝が下がり、栄養がエネルギーになりにくい状態になります。また代謝をよくするためにからだはフル稼働。そのため疲れもたまっています。疲労回復に効果のあるクエン酸と、代謝を促進するビタミンB群を多く含む肉類を組み合わせる料理がおすすめです。

また、ビタミンB群のなかでも「ビタミンB2・B6」は、食べたものを効率よくエネルギーに変えるために必要な栄養素。「ビタミンB2」には脂質代謝を促進させ、脂肪を燃焼させるはたらきがあり、「ビタミンB6」はその脂質代謝を助けるはたらきがあります。

豚肉には
ビタミンB1、B2が
多く含まれています!

梅干しとみょうがで食がすすむ
梅香味キャベツの即席豚丼

材料(2人分)

豚バラ切落し170g、キャベツ100g、大葉4〜5枚、みょうが1個、梅干し1個、塩小さじ1/3、酒小さじ2、ごはん適量

作り方

- ①塩と酒を混ぜ合わせ、豚肉にもみ込む。
- ②キャベツと大葉は細切り、みょうがは小口切りにする。梅干しは種をとってたたき、キャベツ、みょうが、大葉とあえる。
- ③フライパンに豚肉を1枚ずつ広げて並べ、強めの中火にかけ、焼き色が付いたら裏返してさっと焼き、火を通して②、ごはんとともに器に盛る。



辛い食べ物や熱いもので汗をかいてスッキリ!

辛くて熱いものも
夏バテ防止にGood!

また、夏は汗をかくので代謝がよくなると思いがちですが、暑いときはからだは体温を下げようとするため、代謝が落ちることも。冷房の冷えも禁物。代謝を上げるには、スパイシーな料理や熱々の料理を取り入れましょう。発汗作用で涼を得られるし、食欲もアップで夏バテ知らず。

暑い国の
エスニック料理も
参考に!

にんにくとラー油のたれで食べる
『あつあつカンタン水餃子』

(パルシステム埼玉 R.I.さん)



豚ひき肉ににらのみじん切りを入れてよくこねて、餃子の皮に置いて包むだけ(二つ折りでOK)。

沸騰したお湯で5分くらいゆでたら、つけだれにたっぷり付けて食べます。酢醤油にラー油とおろしにんにくを加えたたれに付けて食べれば、のど越しもよく、つるつる食べられます。

組合員
レシピ

酢っぱ辛くて熱々

『スーラータン(酸辣湯)』

(パルシステム千葉 M.S.さん)



バラ凍結のひき肉を炒めたら、スープを足してたけのこの細切り、もやしを入れてゆでるだけ。

鶏ガラスープの素と和風だしの素、しょうゆ、酢を入れて、スープを作ります。仕上げににらをキッチンばさみで切って加え、卵を割りほぐして入れたら、まな板と包丁なしで、温かいスープに。



電子レンジ大活躍の夏メニュー！

夏バテ防止に肉料理を食べたい…けど火を使って調理をしたくないときにおすすめのメニューを紹介します。かたまり肉やひき肉で調理も簡単。ぜひ試してみてください。

組合員の声

ケチャップ炊き込みご飯と、レンジで蒸した豚肉、洗ってちぎっただけのサニーレタスを添えるだけ。たんばく質をとるように心がけています。
(パルシステム神奈川ゆめコープ I.M.さん)

つけ込んだらレンジにおまかせ！
鶏ムネ肉のチャーシュー風

材料:4人分

鶏ムネ肉400g、片栗粉少々、醤油大さじ4(A)、みりん大さじ4(A)、酒大さじ3(A)、砂糖大さじ2(A)、ねぎの青い部分少々(B)、薄切りしょうが2枚(B)

作り方

- ①解凍した鶏肉は水けをふき、厚い部分を開いて片栗粉をふる。皮は一部を付けたまはがし、皮を巻き込まないように肉を巻き、皮で全体を覆って、たこ糸を巻く。
- ②耐熱ボウルにAと①を入れる。途中、上下を返して20分つける。
- ③Bを加え、オープン用シートで紙ぶたをし、ふんわりとラップをして電子レンジで5分(500Wの場合)加熱する。上下を返してさらに5分加熱する。(熱が通らなければ再加熱してください。)
- ④適宜に切って器に盛り、煮汁をかける。



もっとお肉のレシピが知りたいときは

だいでこログ

Webサイト「だいでこログ」で、主菜、副菜などの料理カテゴリ別に、「絞り込みワード」を使って検索できます。

主菜 のレシピ 524 件

絞り込みワード

調理時間 5分以内 10分以内

調理方法 炒める 焼く 煮 電子レンジ 炊飯器

絞り込み

詳しくは だいでこログ 検索

まだある！

夏を乗りきるわが家の暑さ対策

グリーンカレーを夏野菜で作るのが楽しみです

お酢のドリンクに、庭に植えているミントなどのハーブも加えて楽しんでいます

みそ汁は夏バテ防止にもぴったり、熱い汁物をとって水分と塩分チャージ

肉類と冷蔵庫の余り野菜を使ってレンジで塩こうじ蒸しを作ります。きのこ類が入るとおいしいです

毎年、梅シロップを作ります
(パルシステム東京S.M.さん)



副菜は、自家製ピクルス、ぬか漬け野菜、きんぴらやひじきなどさめてもおいしい料理を常備して、手間をかけずに品数を増やせるよう工夫しています

夏野菜の焼き浸しをよく作ります。便利つゆと酢を合わせて冷やしておけば夏の常備菜としていつも助かっています

からだを冷やす作用のある野菜で甘酢漬を作ったり、野菜のポタージュを作って冷やして食べたり

冷凍の魚の甘酢煮を、少しシャリシャリ感が残るくらいに解凍し、みず菜や大根おろしをかけて食べると食欲が出て、ごはんもすすみます

夏はトマトが安く手に入るので、箱買いして水を使わずにトマトの水分を利用したカレーを作るのが楽しみです

料理が好きなので、火を使わないことは考えたことはありません。好きなことをしながら汗をかくのは悪いことではないですよ

夏野菜をたくさん食べて、香辛料もよく利用します。食欲が安定して元気に過ごしています

夏こそ、肉やうなぎをしっかり食べています

次回8月4回の「わたしのくらし」では、「とっておきのパルシステム商品活用法」を紹介します。



ライフステージを変えたい方へ。

※新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6ケタの申し込み番号を用紙に記入するか、インターネットでご注文ください。※ほかのステージの記事やバックナンバーはwebでご覧いただけます。※配付停止はこちら・190845

わたしのママくらしpre&baby(プレママ、0歳の子もいるママ向け)▶ 190811

わたしのママくらしkids(1〜5歳の子もいるママ向け)▶ 190829

わたしのママくらしjunior(6歳〜の子もいるママ向け)▶ 190837

