

夏の

夏バテ防止・さっぱり・簡単/

朝ごはんレシピ

野菜たっぷり冷だし茶漬け



材料(5杯分)

- A
- オクラ……………4本
 - きゅうり……………1本
 - なす……………1/2本
 - 長いも……………100g

- ツナの缶詰(水煮)…1缶
- 塩昆布……………15g
- 白だし……………大さじ3

【以下1杯分】

- ご飯……………150g
- 氷水……………150ml



栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	272kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	0.7g
炭水化物	61.9g
塩分相当量	2.1g

ひと手間アレンジ

- ① 具材の大きさは好みで変えても◎。少し大きめに切ると様々な食感を味わうことができ満足度UP!
- ② お好みで白ごまや旬のみょうがを加えても◎

作り方

- ① オクラはラップでまとめて包み、レンジで600W40秒加熱する。
- ② Aを5mm角ほどの荒いみじん切りにする。
- ③ 刻んだAに水切りしたツナ缶、塩昆布、白だしを加えて混ぜる。
- ④ ご飯に③をのせ、氷水をかけたら完成!

夏バテ予防に効果的な栄養素

ビタミンB1・ビタミンC・たんぱく質・ミネラル

夏になり暑い日が続くと食欲が落ちてしまい、食事を抜いたりそうめんなど同じ食べものを食べてしまいがちです。偏った食事で夏バテしないためにもまずは朝ごはんからしっかり栄養素を摂ることが大切です。

…… 夏バテ防止対策をしましょう ……

夏バテ予防のポイント

- ① 1日3食**バランスよく**食事をしましょう。
- ② 食欲がない場合は**量より質**を考えて食事をしましょう。
- ③ 食欲増進につながる**香味野菜・香辛料・調味料**を使用しましょう。
 - ・香味野菜・香辛料：胃液が分泌され、食欲を増進させる働きがあります。
 - ・酸味：さっぱりした風味になり、食欲増進に繋がります。(酢・レモン汁など)
 - ・だし：うまみ成分により食欲増進に繋がります。(かつお節・こんぶ・煮干しなど)
- ④ 料理の**温度を工夫**しましょう。
 - ・人がおいしいと感じる温度：体温の±25～30℃
- ⑤ 夏バテ予防に効果的な栄養素が多く含まれている**夏野菜**を取り入れましょう。

