

夏バテ予防レシピ

あじの冷や汁と麦ごはん

夏バテ予防には、バランスの良い食事と不足しがちなたんぱく質やビタミン B1 を摂りましょう。麦や豆腐にはビタミン B1 が多く、糖質の代謝を助け、疲労回復に効果的です。

<主な材料・4人分>

あじの干物	1 尾
麦ごはん茶碗	4 杯分
木綿豆腐	1/2 丁
きゅうり	1/2 本
青じそ	4 枚
白ごま	大さじ 2
みそ	40g
だし汁	400ml



<作り方>

- ① すり鉢に白ごまを入れてすり、半すり程度にすり合わせ、みそを加えてすり混ぜる。
フライパンに広げ、焦げ目がつくまで焼く。冷たいだし汁を少しずつ加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② あじの干物は魚のグリルで両面焼き、頭・骨・皮を取り除く。
- ③ 木綿豆腐は手で粗くほぐしておき、ペーパータオルで水をよく切る。
- ④ きゅうりは小口切り、青じそは細切りにする。
- ⑤ お椀に①、②、③を入れ、④のきゅうりと青じそを飾る。麦ごはんにかけて頂く。

エネルギー 354 kcal 蛋白質 13.1 g 塩分 1.7 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)