

今回は、暑い時期にも
サツパリと食べられる
「冷や奴」にしたよ～

色んな料理と
相性バッチリ!

切って混ぜるだけ…

夏野菜のピリ辛ダレ

材料(4人分)

熱量 115kcal
塩分 0.8g

木綿豆腐 1丁(400g)
きゅうり 小さめ1本(80g)
トマト 中玉1/2個(80g)
長葱 細め1/4本(20g)
ちりめんじゃこ 大さじ1(5g)
胡麻油 小さじ1(4g)

A

味噌 小さじ2(12g)
砂糖 小さじ1強(4g)
酢 小さじ2強(12g)
オイスターソース 小さじ1(4g)
豆板醤(一味唐辛子でもOK) 少々

〈下準備〉

- ・豆腐を水切りしておく
- ・ちりめんじゃこを胡麻油でカリカリに炒める

〈作り方〉

- ① きゅうり、トマト、長葱は5mm角(あられ)に切る
- ② ボールにAの調味料を合わせ、①を加え混ぜる
- ③ 豆腐を器に盛り、②をかけ、カリカリじゃこをトッピング



暑い季節!
夏野菜のすすめ

夏は暑さと湿度で熱中症や食欲不振になりがちな季節です。
きゅうり、トマト、なす、ピーマン等、生で食べられる夏野菜には、夏に不足しがちな栄養素を補い、体内の熱を冷ます働きがあります。
加熱して食べれば冷房で冷えた体を温めます。
鮮やかな色彩の夏野菜は見た目も美しく食欲を刺激します。
ビタミン類等を多く含み、皮膚や粘膜を健やかに保ち、ウイルスから身体を守り、活性酸素を押えて疲労を予防する働きがあります。
夏野菜の長所を活かした献立で夏を元気に乗り切りましょう!

東京療院 管理栄養士(豊田益代)