夏バテ予防弁当レシピ

夏は暑さで食欲が落ち，冷たい食べ物や飲み物を摂りがちになります。このような食生活は胃腸の働きが弱くなり，食べる量が減り，疲れや夏バテを招きやすくなります。それを防ぐためにも3食きちんと食べるようにしましょう。食欲を増進させるために，このお弁当には酢の物が入っています。また，夏バテを防ぐ為に，ビタミンB1の豊富な豚肉やうなぎを，さらにビタミンCの豊富なレモンや南瓜を使用しています。

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
594kcal	23.1g	13.0g	130mg	7.8g	2.3g

献立名

- 雑穀ご飯
- スズキの夏野菜蒸し
- 海藻とオクラの酢の物
- 野菜の甘辛炒め
- 南瓜茶巾
- 果物（メロン）

スズキの夏野菜蒸し

＜材料＞　1人分

- スズキ …… 40g
- A
  - 塩 …… 小さじ$\frac{2}{3}$
  - 酒 …… 小さじ1弱
- キャベツ …… 35g
- えのき …… 10g
- 玉葱 …… 10g
- 舞茸 …… 10g
- ししとう …… 2本
- 揚油 …… 少々
- トマト …… $\frac{1}{8}$個
- おろし ポン酢しょうゆ …… 1袋

＜作り方＞

1. スズキはAに漬ける。
2. キャベツは1㎝位のざく切りにする。玉葱は5㎜位にスライスする。
   えのきは4㎝位に切る。舞茸は一口大に分ける。
3. ❷をさっくり混ぜ，バットに敷き，スズキをのせて蒸す。
4. ししとうは破裂しないよう切れ目をいれ，油で揚げる。
5. トマトは1/8に切る。
6. ❸～❺を器に盛り、おろしポン酢しょうゆを添える。

海藻とオクラの酢の物

＜材料＞　2人分

- 糸寒天 …… 2g
- 海藻ミックス … 2g
- オクラ …… 40g
- みょうが …… 6g
- レモン …… $\frac{2}{8}$個
- パセリ …… 1枝
- A
  - 酢 …… 小さじ1弱
  - 砂糖 …… 小さじ$\frac{1}{3}$
  - 薄口しょうゆ … 少々
  - 塩 …… 少々

＜作り方＞

1. 糸寒天，海藻ミックスをたっぷりの水でもどす。
2. オクラは茹でて小口に切る。みょうがは千切りにする。
3. Aを混ぜる。
4. ❶,❷を❸で和える。
5. くし形に切ったレモンとパセリを，添える。

南　瓜　茶　巾

＜材料＞　2人分

- 南瓜 …… 50g
- 砂糖 …… 小さじ$\frac{2}{3}$
- 塩 …… 少々
- うなぎの蒲焼 …… 20g

＜作り方＞

1. 南瓜は固茹でしてから電子レンジ（500ｗ）で2～3分加熱してつぶす。
2. つぶした南瓜に砂糖・塩を入れて混ぜる。
3. うなぎのかば焼きは電子レンジ（500w）で2分加熱し10ｇ位に切る。
4. ラップに❷をのせ，その上に❸をのせて，茶巾にする。

茨城県立健康プラザ

[㈱味多加フードとの共同作成献立例]
平成22年度