

低カロリーで栄養満点の夏バテ予防メニュー

# エスニック 和えめん

とうがらし風味のタレと香味野菜が食欲を刺激する、暑いときにピッタリの低カロリーな和えめんです。もやしにはビタミンCやアスパラギン酸が含まれ、夏バテ予防に役立ちます。



### ●材料 (2人分)

中華蒸しめん	1玉 (170g)
もやし	1袋
セロリ	40g
みょうが	2個
カイワレ菜	1/2パック
鯛の刺身	100g
A	
ゴマ油	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/8
こしょう	少々
刻みとうがらし	少々

### ●作り方

- ①セロリは筋をひいてななめ薄切りに、みょうがもななめ薄切りにする。カイワレ菜は根を切る。全部合わせて冷水の中で混ぜ、しっかりと水気を切る。
- ②めんは湯を煮立て、20～30秒ほどほぐす程度にゆで、ざるにとる。
- ③もやしはさっとゆでる。
- ④②に③、①、鯛の刺身を加えよく混ぜ、Aを和える。

1人分

エネルギー  
312 kcal

塩  
0.8 g

香りと辛味が魅力の夏の香味野菜

## 「みょうが」

シャキシャキした食感と爽やかな香りで、暑さに衰えがちな食欲を掻き立ててくれるみょうが。香り成分(α-ピネン類)には眠気防止、集中力向上、消化促進などの効果があるといわれ、「食べ過ぎると物忘れがひどくなる」といわれるのは俗説のようです。α-ピネンは熱で飛んでしまいうまい性質なので、生で食べるのがベターです。ツヤがよく、丸みがあったしまった感触のものを選びましょう。

## もうひと皿 手羽先とピーマンのスープ

手羽先のうまみとコラーゲンがたっぷりのスープです。

### ●材料 (2人分)

とり手羽先	4本
ピーマン	2個
赤パプリカ	50g
A	
酒	大さじ 2
水	2カップ
塩	小さじ 1/6

### ●作り方

- ①手羽先は関節から先を切り落とす。ピーマン、赤パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ②鍋にAを合わせて中火にかけ、煮立ったら手羽先を加える。再び煮立ったら弱火にし、あくをとって20分ほど煮る。
- ③中火に戻し、塩で味をととのえ、ピーマン、赤パプリカを加えひと煮する。

1人分

エネルギー  
143 kcal

塩  
0.6 g

