

梅ぶっかけそうめん

(当院では「そば」で提供しました！！)

材料(一人分)

- そうめん(乾麺) 1.5束
- 豚肉スライス 40g
- オクラ 2~3本
- 長いも 50g
- 梅干し 1個
- つゆ 適量
- 大葉 2枚
- お好みで刻みのり、わさびなど



作り方

- ① 豚肉は沸騰したお湯でゆがき、冷水にさらす
- ② オクラはさつと茹で食べやすい幅に切り、長いもはすりおろす
- ③ そうめんを茹で、冷水にさらし盛り付ける
- ④ そうめんの上に豚肉、長いも、オクラを盛り付ける
- ⑤ 梅干しと千切りにした大葉をのせ、つゆをかける
- ⑥ お好みで刻みのりやわさび、かつお節などをのせて出来上がり

おすすめポイント

梅干し : 胃酸の働きをサポートし、食欲増進に期待ができます。

梅干しの有機酸は腸内環境を整え、便秘の解消に役立つと言われています。

うなぎの散らし寿司

材料(一人分)

- ご飯 180g
- すし酢 大1
- うなぎ(かば焼き) 1/4切
- みょうが 1個
- 枝豆(さやなし) 適量
- 炒り卵 1/2個分
- 飾りでのり、わさび、ごま など



作り方

- ① 炊きたてのご飯にすし酢を混ぜずし飯を作る
- ② 短冊(お好み)に切ったうなぎ、スライスしたみょうがをざっくりと混ぜ合わせる
- ③ 卵は炒り卵を作っておく
- ④ お皿にご飯を盛り、上に枝豆(茹でてさやから出しておく)と炒り卵をのせ、のりをふり出来上がり

おすすめポイント

うなぎ : 疲労回復やエネルギー代謝に効果的なビタミン B1、ビタミン B2 を多く含みます。

みょうが : みょうがの独特な香りで、夏バテによる食欲減退に効果的です。

ゴーヤの塩昆布和え

材料(一人分)

- | | |
|-------|-------|
| ● ゴーヤ | 1/2 本 |
| ● ツナ | 20g |
| ● 塩昆布 | ひとつまみ |
| ● ごま油 | 小 1/2 |

おすすめポイント

ゴーヤ : ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれます。ゴーヤの苦みは食欲増進効果もあり、夏バテ予防にピッタリの野菜です。

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って中綿をスプーンでとり、斜めスライスにカットします
- ② ゴーヤを塩もみして、しんなりしたら沸騰したお湯で 30 秒ほど茹で、水にさらす
- ③ よく水気をしぼり、ツナ・塩昆布・ごま油で和えて出来上がりお好みで、ポン酢やごま少々をかけてもおいしくなります