

夏のレシピ

季節の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

夏バテでも酢飯でごはんを食べやすく!

鯖缶ちらし寿司



材料 (2人分)

- ごはん・・・茶碗4杯分(1.5合)
- ちらし寿司の素・・・1パック
- 鯖缶(味噌煮)・・・1缶
- オクラ・・・4本
- しらす・・・40g
- 枝豆・・・50g(豆のみの量)
- 大葉・・・2枚
- 卵・・・1個
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- いりごま・・・適量

錦糸卵

1人分
730kcal

カルシウム
262mg

タンパク質
29.5g

夏の食材
オクラ、枝豆、大葉

作り方

1. 温かいごはんちらし寿司の素を混ぜ、冷ます(ちらし寿司の素の表記通りでOK)
2. オクラは表面を塩でこすり、塩のついたまま1分30秒~2分程茹で、冷水に取り、小口切りにする
3. 錦糸卵を作る、大葉は千切り、枝豆は茹で、さやから出しておく
4. 鯖缶は汁も一緒にボウルに入れほぐし、ラップをして電子レンジ500wで3分加熱し粗熱をとる 汁気が大体なくなっていればOK
5. 器にごはん具材を乗せ、最後にいりごまをお好みでかける

盛り付けは具材を綺麗に並べても◎
全ての具を混ぜて、おにぎりにしても良いですね🍙



茗荷や梅干しなどを足しても良いですよ!

枝豆の栄養素

枝豆は7~9月が旬の時期とされています。大豆同様、タンパク質が豊富です。脂質に含まれるレシチンは記憶力や集中力を高める働きがあります。また、女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボン、造血作用のある葉酸、抗酸化作用のある大豆サポニンなども含まれています。夏はビールと枝豆!とよく言いますよね。これは枝豆にはアルコールの代謝を促進させる栄養素、肝臓の働きに作用する栄養素、二日酔い防止にも役立つ栄養素などを含んでいるからなんです。ビールに枝豆は相性抜群でおつまみにおすすめです!もちろん、ビールだけでなくお酒のおつまみにおすすめですよ◎

オクラの栄養素

オクラは6~8月が旬の時期とされています。含まれる栄養素としては、骨や歯を形成するカルシウムや、カルシウムの吸収を促進する働きのあるビタミンKなどがあります。オクラのねばねば成分は食物繊維で、整腸作用の働きがあります。皮膚や粘膜の健康を維持する働きのあるβカロテンや、疲労回復の働きのあるビタミンB1などの栄養素も含まれています。