



香いで食欲アップ

暑さが続くことで体が疲れ、食欲がないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食欲がない時はあっさりとのど越しのよいめん類を選びがちですが、疲れにくい体づくりには肉や魚、野菜など色々な食品をとることが大切です。爽やかな香りの香味野菜を添えて食欲を刺激し、暑い夏を乗り切りましょう。



◆お好みの香味野菜を活用しましょう

香味野菜の爽やかな香りや鮮やかな色は食欲を刺激するのに役立ちます。季節や料理に合わせてお好みの香味野菜を活用してみましょう。

【代表的な香味野菜】

しょうが・ねぎ・大葉・みょうが・にんにく・セロリ・にら など



いつもの料理に香味野菜を加えて楽しみましょう



◆みょうがとズッキーニのさっぱり肉巻き◆

1人分 エネルギー:159kcal 食塩:0.8g



調理時間
約15分



レンジでできる

材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) …100g
ズッキーニ …中1本(200g)
みょうが …2個(30g)
水 …大さじ1と1/2(23g)
めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ1(16g)
酢 …小さじ1(5g)
ごま油 …小さじ1/2(2g)

作り方

- ① みょうが：縦半分に切り、千切りにする。
ズッキーニ：横半分に切り、1cm角のスティック状に切る。
みょうがとズッキーニは豚肉の枚数分に分けておく。
- ② 豚肉を広げ、みょうがとズッキーニをはしにおいて巻く。
豚肉の巻き終わりを下にし、耐熱容器に並べ、水大さじ1~2(分量外)をかける。耐熱容器にラップをかけて電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。(加熱後は容器が熱くなるので注意、肉に火が通っているか確認し、火が通っていない場合は1分ずつ追加して加熱し火を通す)
- ③ 水、めんつゆ、酢、ごま油をよく混ぜてたれを作る。
②を皿に並べ、たれをかける。



◆タコとエビのペペロンチーノ風◆

調理時間
約15分

1人分 エネルギー:206kcal 食塩:0.9g



材料(2人分)

ゆでたこ …100g
ゆでえび …100g
ブロッコリー …1/2房(150g)
しめじ …1/4パック(25g)
にんにく …2かけ(20g)
オリーブ油 …大さじ1と1/2(18g)
唐辛子(乾燥) …少々
塩 …少々

作り方

- ① ブロッコリー：食べやすい大きさに切り、鍋に沸かした湯で1~2分ゆでる。
ゆでたこ：食べやすい大きさ(1~2cm)に切る。
しめじ：石づきを除き、ほぐす。
唐辛子：種を除き、細い輪切りにする。
にんにく：皮をむき薄くスライスする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて弱火で温め、にんにくと唐辛子を加熱する。
にんにくの香りがたったら、ゆでたこ・ゆでえび・しめじを入れ1~2分ほど炒める。
- ③ しめじがしんなりしたら、ブロッコリーを加えて炒め合わせ、塩を加えて味を調える。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

