

暑さで疲れがたまりやすい季節です。旬の夏野菜は汗で流れた水分やミネラルを補給してくれ、疲労回復に効果があります。積極的に摂りましょう。

《トマトとオクラのピリ辛キムチ和え》

(材料 2人分)

ミニトマト	50g	①	もやしとオクラは茹でて、オクラは食べやすい大きさに切る。トマトは半分に切る。
オクラ	60g	②	①とキムチをAで和える。
キムチ	50g		
もやし	100g		
A {			
濃口しょうゆ	小さじ1		
ごま油	小さじ2		

[エネルギー 76kcal タンパク質 2.2g 脂質 4.2g カルシウム 29mg 塩分 1.0g]

《ナスとかぼちやの揚げ浸し》

(材料 2人分)

かぼちや	100g	①	ナスは一口大、かぼちやは5mmの厚さに切り素揚げする。
ナス	150g	②	Aを鍋にいれ火にかける。
A {		③	①を熱いまま②の漬け汁に漬け込む。
だし汁	150ml		
酒	小さじ2		
薄口しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1		
油	適宜		

[エネルギー 172kcal タンパク質 2.1g 脂質 12.6g カルシウム 26mg 塩分 0.6g]