

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	
キムチ ……………	50g	② ①とキムチをAで和える。
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	
A { だし汁 ……………	150ml	② Aを鍋にいれ火にかける。
酒 ……………	小さじ2	③ ①を熱いまま②の漬け汁に漬け込む。
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]