


**ゲンキ
レシピ**

**海藻を使った
夏バテ対策レシピ**

㊦=調理時間 ㊧=エネルギー (1人分) ㊨=塩分量 (1人分)

食欲増進 わかめサラダ

さっぱりとした味わいと、シャキシャキの食感を楽しめるサラダ。手軽でさっぱり食べられるので、食欲がないときでも食べやすくおすすめです。



材料 (2人分) ㊦ 5分 ㊧ 約15kcal ㊨ 約1.3g

- わかめ ……50g
- ミョウガ ……2個
- しょうゆ ……小さじ2
- セロリ ……10cm
- ショウガ ……1かけら
- 砂糖 ……1つまみ
- (戻した状態)
- レモン汁 ……大さじ1

作り方 わかめは食べやすい大きさに切り、セロリとミョウガは薄切り、ショウガは千切りにする。しょうゆ、レモン汁、砂糖をボウルに入れてよく混ぜ、切ったわかめと野菜を入れて軽く混ぜる。

疲労回復 梅ひじき

鉄分やカルシウムが豊富なひじきに、疲労回復に役立つクエン酸を含む梅と酢を合わせました。もう一品欲しいときや常備菜としてもおすすめ。



材料 (2人分) ㊦ 30分(ひじきを戻す時間は除く) ㊧ 約40kcal ㊨ 約2.0g

- 乾燥ひじき ……25g
- しょうゆ ……大さじ1
- 梅干し ……中2粒
- みりん ……大さじ2
- 酢 ……大さじ1
- 大葉 ……5枚

作り方 ひじきは水で戻しておく。水気を切ったひじきと調味料を鍋に入れて中火で5分炒める。刻んだ梅干しと細かく切った大葉を入れて、汁気がとんでパラパラになるまで炒める。好みでゴマを加えても。

胃腸にやさしい マンゴーヨーグルト寒天

ひんやり冷たくおいしいデザートに食物繊維をプラスしました。ヨーグルトの乳酸菌と、寒天の食物繊維で胃腸にやさしいデザートです。



材料 (2人分) ㊦ 15分(冷やす時間を除く) ㊧ 約110kcal ㊨ 約0g

- マンゴー ……1個(200g)
- 砂糖 ……大さじ2
- 水 ……1/2カップ
- プレーンヨーグルト ……180g
- 粉寒天 ……2g

作り方 ボウルにヨーグルトと切ったマンゴーを入れて泡だて器でつぶし混ぜる。小鍋に寒天、砂糖、水を入れて火にかけ、かき混ぜながら溶かす。沸騰したら弱火で2分煮てマンゴーと合わせる。器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。切ったマンゴーをのせても。

※ 調理時間、エネルギー、塩分量は材料によって異なります。目安としてお使いください。