

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

夏野菜のさっぱり和え



今回の素材
夏野菜



暑い日が続いていますね。夏は暑さで食欲が低下しやすい季節です。また、食事も偏ってしまいがちです。そんな季節にオススメな夏野菜を使った、体を冷やす夏バテ予防レシピを紹介しましょう。

夏野菜には、体を冷やす効果があり、さらに暑さで奪われやすいビタミンCも豊富に含まれていますので、夏風邪・夏バテ対策に良い食材です。今回はトマト・オクラ・みょうがを使ってみました。オクラ・長芋(ネバネバした食材)に含まれている成分「ムチン」には夏に弱りがちな胃の粘膜をうるおし、保護する働きがあります。また、抗ウイルス作用や老化防止の効果もあります。さらに、みょうがを使うことにより歯ざわりがよく、さわやかな香りが食欲を増進させます。

栄養たっぷりな「さっぱり和え」で、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏野菜のさっぱり和え

夏は暑いので、火をあまり使わずにできる料理を紹介しましょう！



材料 (4人分)

トマト	1個
長芋	100g
オクラ	6本
みょうが	1/2個
ほん酢しょうゆ	大さじ2(30cc)
塩	適量
(板ずり・下茹で用)	

●●お好みで●●

いりごま(白)	少々
ちりめんじゃこ	適量

《1人分あたり栄養素》
エネルギー 38kcal

1

オクラはへたの部分を取り、塩をふり、板ずりをし、流水で洗います。



2

鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、塩(少々)とオクラを入れて茹でます。茹であがったオクラはザルにあげ、流水で冷やします。



3

トマト・長芋・オクラは1cm角に切り、みょうがは細かく切っておきます。



4

3をボールに入れ、ほん酢大さじ2を加え混ぜます。



5

器に盛り付けます。(いりごまやちりめんじゃこを上に乗るのもオススメです。)



ワン
Point

和え物としてだけでなく、豆腐にのせたり、うどんにかけて食べてもおいしいですよ！