



夏バテ予防や
風邪の予防にもおすすめです！



材料【2人分】

みょうが 2 個
卵 1 個
ご飯 360 g

A ゴマ油 小さじ 1
白ゴマ 小さじ 2
塩 ひとつまみ
B 砂糖 小さじ 2 分の 1
塩 ひとつまみ

【1人分の栄養価】
[エネルギー] 392kcal
[塩分] 0.5g

Point

【みょうがについて】

麺類や冷奴、夏の薬味に欠かせない食材ですが、みそ汁や天ぷらなど加熱調理にも用いられる万能食材です。みょうがにはアクがあるので、生で食べる場合は水でさらしましょう。その際30秒以上水にさらすと、色が抜けたり香りが飛んだりしてしまうので注意しましょう。

季節の素材で

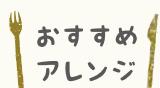
医食同源 れしひ

みょうがと卵のおにぎり

～暑い夏は火を使わずレンジで時短!!～

作り方

- ① みょうがをみじん切りにし、水にさらしてアクを抜く(30秒)。
- ② 水を切りAと混ぜ合わせておく。
- ③ 耐熱ボウルに卵を割り溶き、Bを加えて電子レンジ500Wで1分加熱する。菜箸でよくかき混ぜてさらに30秒加熱し、そぼろ状にする。
- ④ ご飯に②③を混ぜ合わせ、おにぎりにする。



酢漬けや漬物にした
みょうがを使うのもおすすめです。

【みょうがの栄養素】

みょうが特有のさわやかな香りはアルファピネンという精油成分によるもので食欲増進やストレス緩和、リラックス効果、眠気を覚ます効果などがあるとされています。また、発汗や消化促進、血液の循環や呼吸機能を促す作用があると言われています。

医療栄養科 調理師

やよい なほ
八百井 菜穂

