



蒸し暑い日が続き、食欲がわなくなったり、力が出なかったりと、夏バテしていませんか？そんな夏バテに、冷たくさっぱりした食べやすいレシピをご紹介します♪

豚肉はビタミンB1が多く含まれており糖質と一緒に摂ることでエネルギーが効率的に使われるよう働きます。

夏野菜は、水分やカリウムが豊富に含まれています。体の熱を下げ利尿作用により、むくみ解消の効果が期待できます。

また、ビタミンCやカロテンなどビタミンも豊富で紫外線による肌のダメージケアや、疲労回復効果により、夏バテ防止に効果的です。

バランスよく栄養を摂り、暑い夏を乗り越えましょう！！

豚肉の冷やし茶漬け

材料：1人分

米飯	150g
鰹節	2g
ごま油	大さじ1/2
豚肩ロース薄切り	70g
料理酒	適量
大葉	2枚
梅干し	1個
めんつゆ	大さじ2
氷水	100ml
ごま	適量

栄養価：1人あたり

エネルギー	501kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	21.2g
炭水化物	61.0g
食塩相当量	3.9g



1. ご飯に鰹節、ごま油を加えよく混ぜ、おにぎり状に丸める。
2. フライパンを火にかけ中火で両面を焼き色が付くまで焼く。
3. 鍋に水と料理酒を入れ、沸騰したら豚肉を色が変わるまでゆで、冷水に浸し粗熱を取る。
4. 大葉は千切りにしておく。
5. めんつゆと氷水を合わせてだし汁を作る。
6. 2を深めの皿に置き上に豚肉、大葉、梅、ごまをのせ、だし汁をかけて完成。

夏野菜と豆腐和え

材料：1人分

オクラ	2本
なす	1/4本
ミニトマト	2個
絹ごし豆腐	35g
塩昆布	3g
穀物酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
ごま	適量

栄養価：1人あたり

エネルギー	78kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	5.3g
炭水化物	6.0g
食塩相当量	0.5g



1. オクラは※板ずりし、沸騰したお湯で1分ほどゆでたら冷水に浸す。
2. なすは1cmほどの半月切りにし、耐熱容器に入れレンジで3分ほど加熱する。
3. ゆでたオクラを5mmの輪切り、ミニトマトはへたを取り半分に、豆腐は1cm角に切る。
4. 2にオクラ、ミニトマト、豆腐を入れ、塩昆布、穀物酢、ごま油、ごまを加えよく混ぜたら完成。

※板ずり…塩をまぶしまな板の上で両手で転がす。

