

☆夏のさっぱり冷やし茶漬け☆

冷たいご飯に具をのせて、お茶をかけるだけ!!暑い日は簡単に栄養補給できる献立で夏を乗り切りましょう☆☆



1人分

306kcal



梅干しの酸味は
胃液の分泌を活
発にし、消化を助
け、食欲を増進さ
せてくれます!

材料/2人分

ごはん(冷凍ご飯でもOK)300g たこ 80g なす 40g きゅうり 40g 絹ごし豆腐 40g
梅干し(種を抜く)20g のり 1/4枚 冷たい煎茶(ほうじ茶でもOK)280cc (量は好みでOK)

作り方

- ① たこは生のまま薄くスライスし、梅干しの種を取り除いて実をたたいたものと和えておく。
- ② きゅうり・なすは小口切りに薄くスライスし、ひとつまみ強の塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ 絹ごし豆腐は小さなさいの目切り、のりは小さくちぎっておく。
- ④ ご飯はざるに入れ、水で洗い、水気を切る。
- ⑤ ご飯の上にきゅうり・なす・たこ・絹ごし豆腐、最後にのりをのせ、上から冷たい煎茶をかければ出来上がり!



★旬の食材★



真だこは一年中出回っていますが、旬は夏と冬!これからが美味しい時期です☆

~~~たこには抗酸化作用が強いタウリンが多く含まれています!!~~~

## 《タウリンの作用》

“肝臓の機能を高める” “血糖値を正常にする” “血圧を正常にする” “疲労回復”

などの身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があります!!

● タウリンは、かき、ホタテ、イカにも多く含まれていますので、

色んな食材をバランス良く食べて、暑い夏を元気に過ごしてくださいね!!