

夏バテ予防レシピ



みょうがとレタスのサラダ風混ぜご飯

1人分
271kcal

材料/2人分

ご飯 300g レタス 60g みょうが 1本(18g) ジャコ 15g 塩こんぶ 15g

作り方

- ① 洗ってよく水気を切っておいたレタスは細切りにし、みょうがは小口切りにする。
- ② ご飯に、ジャコ・塩こんぶを入れて混ぜ、みょうが・レタスを入れてざっくり混ぜ合わせたら出来上がり！



白ごま・わさび・塩こんぶを少し足して、冷たいお茶をかけて食べてもGOOD!



今回使用した、旬の食材である“みょうが”は、6~8月が旬の夏みょうがです。

みょうがの爽やかな香りの成分には消化を促進する作用や、発汗作用、**血行促進作用**などの効果があります！



夏バテ 予防に！

血行を良くして体を温める



冷房などで冷えた体にも効果的！



発汗を促して汗を出す



体の表面の熱を奪うので体温を下げる効果あり！



暑い季節にぴったりの食材！



みょうがの繊維を断ち切るように薄く切る事で香りを強く感じる事が出来ます♪

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美