

夏バテ防止レシピ



鶏だし冷やしスープそうめん

1人分
449kcal

材料/2人分

- ・鶏もも肉(皮なし) 200g
- ・水 700cc
- ・酒 大さじ3
- ・ねぎ(青い部分) 70g
- ・しょうが 15g(1片)
- ・塩 小さじ2/3
- [a]
 - ・梅肉 35g(1.5ヶ分)
 - ・しそ(千切り) 7g(5枚)
 - ・きゅうり(細切り) 55g(1/2本)
 - ・みょうが(千切り) 20g(1本)
- ・そうめん 160g(乾麺2束)

作り方

- ①分量の水に鶏肉・ねぎ・うす切りにしたしょうが・酒を入れて強火にかけ、沸騰したら中火で鍋のフタを少しあけ、5分程茹で、火を止め、ねぎとしょうが、アクを取り除き、塩を入れて味を調える。
- ②①のふたをし、冷めるまで置き(余熱で中まで火を通す)、冷めたら鶏肉を取り出し小さめのそぎ切りにする。
- ③スープはざるでこしながら別の容器にうつし冷やす。
- ④そうめんを茹で、冷水で洗い、水をきって器に盛りつける。
- ⑤②の鶏肉に、[a]を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥④に⑤をのせ、③の冷たいスープをそそぎ、氷を浮かべたら出来上がり!

しそやみょうがは、夏が旬の野菜です。




しそは、7~10月が旬です。

香り成分の“α-ピネン”には、爽やかな香りが食欲を増進し、消化を促進したり、血液の循環を良くして発汗を促し、汗を出す働きがあります。

食欲増進・消化促進・血行促進・発汗作用

カルシウムが豊富!!

骨や歯の形成に必要なカルシウムは、小松菜や水菜などの青菜に多く含まれていますが、しそはこれらよりも多くカルシウムを含んでいます!

カルシウム含有量(100g中)		
しそ 230mg	小松菜 170mg	水菜 210mg
		

みょうがは、6~10月が旬です。

香り成分の“ペリルアルテヒド”には、強い防腐作用があり、食中毒を防ぐ働きがあります。



夏にぴったりの野菜で

暑い夏を乗り切りましょう!

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

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.htm> にて過去のレシピも公開中!!