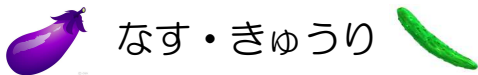


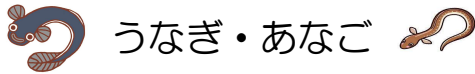




そうめんや冷やし中華など、冷たい麺がおいしい季節になりました。しかし単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材など工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。

旬の食材を食べましょう！

旬とはその食材が最もおいしく、栄養豊富な時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

夏が旬の食材	効果
 なす・きゅうり	体を冷やしたり、余分な水分を排出したりする利尿作用がある。
 トマト	βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
 えだまめ	ビタミンB1やC、カリウムが豊富で、汗で流れた出たカリウムを補える。
 うなぎ・あなご	ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
 あじ	骨を強くするカルシウムや、血液をさらさらにするDHA・EPAを含む。

山形のだしは夏バテ予防にぴったり!!

エネルギー	22kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.0g
塩分	0.3g
カルシウム	36mg
ビタミンC	7mg

※1人分の栄養価になります。



<材料>	(1人分)	(3人分)
・なす	150g	1本
・きゅうり	3g	1本
・オクラ	10g	5本
・大葉	10g	5枚
・納豆昆布	1.5g	大さじ1
・かつお節	0.4g	小袋1/2
・めんつゆ	5g	大さじ5

① 良く冷やした野菜を5mm大に切り、ボールに混ぜる。

※オクラはゆでて、なすは水につけてアク抜きしたものを混ぜて下さい。

② 納豆昆布は昆布に浸かる位の水につけてふやかす。

③ ①、②、めんつゆ、かつお節を入れて混ぜる。

④ 冷蔵庫で冷やし、味をしみ込ませる。

⑤ ごはんや豆腐にかけて完成です！

山形の郷土料理である『山形のだし』のレシピを掲載してみましたので、ぜひ暑い夏を乗り切るために作ってみて下さい。