

夏ばて予防レシピ

オクラの夏カレー

材料(5人分)

オクラ	10本
トマト	1個
たまねぎ	1個
豚ひき肉	300g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
プレーンヨーグルト	350g
カレールウ	1/2箱
サラダ油	大さじ1
白飯(1人前)	200g

1人あたり

熱量	650kcal
塩分	1.8g

作り方

- ① オクラは板ずりをし、水で洗い熱湯で色が鮮やかになるまで軽くゆで、ヘタを切り落として幅1cmの小口切りにする。トマトは皮を湯むきし、粗みじん切りに、にんにく、しょうがはみじん切りにする。たまねぎは粗みじん、カレールウは粗く刻む。
- ② フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉を炒める。色が変わったら、にんにく、しょうが、たまねぎを加え香りが立つまで炒める。
- ③ トマト、プレーンヨーグルトを加えて混ぜながら3分煮る。
- ④ カレールウを加えて混ぜながら7分煮る。オクラの半量を入れてさらにかき混ぜる。ご飯を盛ったお皿にかけ残りのオクラを散らす。



スパイスは発汗作用があり、体内に熱がこもるのを防ぐ働きがあります。

また、トマトやオクラなどの緑黄色野菜には、ミネラルやビタミンも多く含まれています。

甘酒スムージー

材料(2人分)

甘酒(米麹)	150ml
トマト(大)	1/2個
オレンジ	1/2個
バナナ	1本
氷	適宜

1人あたり

熱量	140kcal
塩分	0.2g

作り方

- ① オレンジとバナナは皮をむき、それぞれの材料を一口大に切る。
- ② ミキサーにすべての材料を入れて攪拌する。

甘酒は「飲む点滴」とも言われ、水分、塩分、糖分がバランスよく含まれています。

また、野菜や果物を入れることで、熱中症予防におすすめなカリウム(バナナ)、クエン酸(オレンジ)、ビタミンC(トマト)も摂ることができます。

