

南山堂 栄養通信

レシピ集(疲労回復 貧血 ダイエット 熱中症)



夏野菜のトマトを使った貧血レシピ (貧血)

トマトは、ビタミンCが豊富で鉄の吸収を助けてくれます。鉄分の多い食品と一緒に摂ることがおすすめです！

ほうれん草とトマトのたまご炒め



<材料 2人分>

ほうれん草…1/2束(100g) トマト…5個
卵…2個 マヨネーズ…小さじ1/2
☆酒…大さじ1
☆鶏がらスープの素…小さじ1
☆めんつゆ…小さじ1/2
塩…少々 サラダ油…適量

1人分
・131Kcal
・たんぱく質 7.5g
・ビタミンC 26mg

<作り方>

- 1.野菜をよく洗い、ほうれん草は3~4cm、トマトを半分に切る。
- 2.卵を溶き、そこにマヨネーズを入れ、混ぜる。
- 3.フライパンにサラダ油をひき、卵を半熟ぐらいまで炒めて、お皿に1度出しておく。
- 4.ほうれん草とトマトを炒め、しんないしてきたら、卵を戻し、☆の調味料を入れ、軽く炒める。
- 5.塩で、味を調整して、出来上がり。

ほうれん草は鉄分が豊富な野菜で、卵の動物性たんぱく質とともに摂取することで吸収率がアップ！
また夏野菜のトマトを加え、夏らしい色鮮やかな炒め物です！

春の食材を使った疲労回復レシピ(疲労回復)

アスパラガスの肉まき

1人分
・181 Kcal
・ビタミンB₁: 0.46mg
・ビタミンB₂: 0.22mg



<材料 2人分>

アスパラガス…1束
豚肉薄切り…4枚(アスパラガスの量に合わせる)
塩・コショウ…適量
★味噌・みりん・酒…大さじ1

<作り方>

- 1.アスパラガスの堅い皮の部分はピーラーでむいて半分に切り、★を合わせる。
- 2.豚肉に塩・コショウをし、アスパラガスを2本ずつ巻く。
- 3.フライパンに油を薄く引き、2を焼く。
- 4.肉とアスパラガスに火が通ったら、★を入れて、からめて完成。



春が旬のアスパラガスにはアスパラギン酸が多く、豚肉にはビタミンBが含まれているので、一緒に食べると疲労回復の効果が倍増になります！



鰯と菜の花の甘酢あんかけ

1人分
・216Kcal
・ビタミンB₁: 0.17mg
・ビタミンB₂: 0.22mg



<材料 2人分>

鰯…6枚(2尾分) 食塩…適量 片栗粉…適量 サラダ油…適量
人参…1/2本 菜の花…60~80g 玉ねぎ…1/2個
水溶き片栗粉…片栗粉小さじ1+水小さじ2
★水…200ml ★砂糖…大さじ4
★しょうゆ…大さじ4 ★酢…大さじ4



<作り方>

- 1.鰯を食べやすい大きさに切り、両面に塩をふって10分ほど置く。
- 2.菜の花は水洗いし、根元の固い部分を切る。沸騰させたお湯に塩を加えて茹でる。茹で終わったら冷水で流し、食べやすい大きさに切る。
- 3.玉ねぎを薄切り、人参を千切りにする。
- 4.鰯の塩を洗い流し、水気を切る。片栗粉をまぶして揚げる。油をきり、お皿に盛る。
- 5.★の調味料を火にかけて、人参、玉ねぎ、菜の花の順に入れて煮る。煮えてきたら水溶き片栗粉を回し入れる。先ほどの鰯に甘酢あんをかけて完成。

鰯は春が旬の魚で、疲労回復に効果的なビタミンB群やタウリンが豊富に含まれています。また、β-カロテンやミネラルが豊富な菜の花も一緒に入れ、春の彩りを添えました。

おすすめダイエットレシピ(ダイエット)



マンナン(こんにゃく入り)ごはん



1人分
・164kcal
・脂質 0.4g
・食塩 0g

ごはんを減らしたくても大好きで減らせない方におすすめ!

しらたきは、ほぼ水分と不溶性食物繊維で出来ていてデトックスには最適! 糖質オフにもなります。また、水分を吸収する性質の為、満腹感が持続しやすいのも特徴です。マンナンごはんに変えることで30%ほどごはんのカロリーを下げる事が出来ます。



<材料>

白米2合(300g)→炊き上がり重量700g しらたき…300g

<作り方>

- 1.お米を研ぎ、通常より若干少なめの水加減に用意する。
(時間があれば30分ほど吸水させる)
- 2.しらたきを2~3分下茹でする。(茹ですぎに注意)
- 3.茹で上がったしらたきは水切りして、米粒サイズにみじん切りする。
- 4.1に刻んだしらたきを入れて、ご飯を炊く。
- 5.炊き上がったらよく混ぜ、出来上がりです!



野菜たっぷりかにかま春雨スープ



<材料 2人分>

ほうれん草…3株(一口大の大きさ)
キャベツ…2枚(千切り) 春雨…20g
かにかま…4本
コンソメ…3g 塩・コショウ…適量
水…400~500cc

1人分
・65kcal
・脂質 0.4g
・食塩 1.3g

<作り方>

- 1.ほうれん草、キャベツをそれぞれ切る。
- 2.春雨はお湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 3.鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメを入れる。
- 4.3にキャベツ、ほうれん草、かにかまを入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- 5.春雨を入れて、塩、コショウで味を調えて出来上がりです!

お野菜と春雨で食物繊維たっぷり!! 風味づけに低脂肪のかにかまを使い、低カロリーながら満足感のあるスープに仕上げました。



熱中症対策レシピ(熱中症)

小松菜と豚肉と卵の甘酢あんかけ

1人分
・346kcal
・炭分 4.3g
・食塩 1.8g



<材料 2人分>

小松菜…1袋(約200g)
豚肉もも薄切り…180g
卵…2個 油…適量
塩・コショウ…適量

A

水…100cc
醤油…大さじ1
酒…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…大さじ1
片栗粉…大さじ1.5



<作り方>

- 1.小松菜、豚肉を一口大に切る。卵は溶いておく。Aを混ぜておく。
- 2.フライパンに油をひき、炒り卵を作って取り出しておく。
- 3.フライパンを綺麗にふき取ってから油をひき、豚肉・小松菜を炒め塩コショウする。
- 4.豚肉・小松菜に火が通ったら、取り出しておいた炒り卵を戻し、混ぜ合わせ皿に盛る。
- 5.混ぜておいたAをフライパンに入れ温め、とろみがついたら4にかける。

汗をかいて不足しがちな鉄分、代謝を助けるビタミンB群を多く含む食材を使い、食欲のない夏でもお酢でさっぱり食べられるように味付けしました。



スイカのスムージー

1人分
・55kcal
・炭分 0.3g
・食塩0.1g



<材料2人分>

スイカ…300g 水…30g(大さじ3個) 塩…2つまみ

<作り方>

スイカを適当な大きさに切り、種を取り除き水・塩とともにミキサーにかけます。

*スイカを凍らせたものをミキサーにかけるとスムージーになります。また、上記に青じそ3~4枚を加えてミキサーにかけたり、生姜やレモン汁を加えたい等、色々風味を楽しんでみるのもお勧めです!



スイカは水分が90%以上。さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、食塩を加えることによりスポーツドリンクと同じような効果も期待できます!!