

〈 夏バテ予防のレシピ 〉

①アジの南蛮漬け



〈材料 2人分〉

- ・ アジ 2尾
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 小麦粉 適量
- ・ サラダ油 大さじ½
- ・ 玉ねぎ ¼個
- ・ 人参 ¼本
- ・ ピーマン 1個

(浸し汁)

- ・ しょうゆ 大さじ½
- ・ めんつゆ 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酢 大さじ2

〈作り方〉

- ・ 浸し汁の調味料を合わせる
- ・ 玉ねぎ、人参、ピーマンは細切りにしてバットに入れ、浸し汁を加える
- ・ アジの身を好きな大きさに切り、塩・こしょうをふり、小麦粉を茶こしに入れアジに薄くふりかける
- ・ フライパンに油を敷き、アジを片面焼き、裏返してふたをして蒸し焼きにする
- ・ アジが焼けたら、熱いうちに浸し汁に漬ける

②豆腐のごま冷や汁



〈材料2人分〉

- ・ すりごま 大さじ1
- ・ みそ 大さじ1
- ・ 水 300ml
- ・ 顆粒だし 小さじ1
- ・ 豆腐 ミニ1パック
- ・ きゅうり ½本
- ・ みょうが 1個
- ・ しょうが ½個
- ・ しそ 適宜

〈作り方〉

- ・ 豆腐は手でくずしキッチンペーパーに乗せておく
- ・ ボウルにaの材料を入れ、泡立て器で良く混ぜ、冷蔵庫で冷やす
- ・ きゅうりは薄い輪切り、みょうがはみじん切り、しそは千切り、しょうがはすりおろして冷蔵庫で冷やす
- ・ 食べる前にボウルに切った野菜、豆腐を入れて良く混ぜ合わせる

③オクラと長芋の梅肉和え



〈材料 2人分〉

- ・ オクラ 4本
- ・ 塩 適宜
- ・ 長芋 5cm
- ・ 梅肉(チューブ) 7~8cm
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ かつお節 お好み

〈作り方〉

- ・ 長芋は皮をむき、1cmの角切りにする
- ・ オクラは塩をふって板ずりし、歯ごたえが残る程度にゆでる
- ・ ゆでたオクラを5mm程度に輪切りにする
- ・ オクラ、長芋、梅肉、かつお節、しょうゆを混ぜ合わせる
(梅干しを使う場合は1~2個)

夏バテ予防・改善の生活習慣



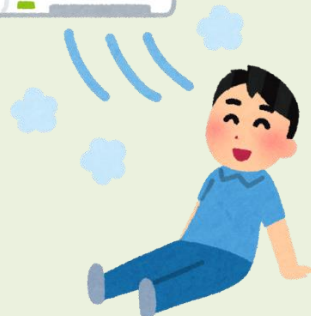
こまめな水分補給



散歩など軽い運動



しっかり眠って身体を休める



エアコンの温度設定は適温に