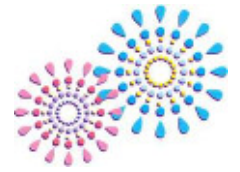




## 熱中症予防★おすすめ献立★



冷汁  
 あじ 2人分  
 きゅうり 1尾(約150g)  
 青じそ 1/2本  
 豆腐 6枚  
 白ごま 1/2丁  
 味噌 大さじ2  
 だしの素 大さじ1  
 水 小さじ1/2  
 白ごはん(麦ご飯) カップ2  
 300g

1人分 約490kcal 塩分1.2g

### 作り方

- ① あじはグリルで焼いて骨と皮を取り除きほぐしておく。
- ② きゅうりは薄い輪切り、青じそは千切りにしておく。
- ③ 白ごまをすり鉢に入れ良くすり、①を加えて更にする。味噌、だしの素を加えてペースト状になるまでよくすり、水を加えて溶きのばす。
- ④ ③に②のキュウリ、青じそ、大きめにほぐした豆腐を入れる。
- ⑤ 白ご飯の上に④をかけて出来上がり♪

### もっと簡単に！

→あじは、ツナやさば缶等の缶詰を使用しても美味しく食べられます(油をよく切って)♪あじにはEPAやDHAが沢山含まれます。脳を活性化させ、血液をサラサラする働きがあります。

ゴーヤとわかめの梅酢サラダ 2人分  
 ゴーヤ 1本(250g)  
 わかめ(乾燥) 4g  
 梅干し 1個  
 酢 大さじ2

1人分 約25kcal 塩分1.3g

### 作り方

- ① ゴーヤは塩で板ずりし、縦半分になり、ワタを取り、5mm幅の輪切りにし塩もみしておく。
- わかめは水で戻しておく。
- ② 梅干しを崩し、酢と混ぜる。
- ③ 絞ったゴーヤとわかめを②で和えて出来上がり♪



ゴーヤはビタミンCたっぷり、更に、ビタミンB1やβカロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富。苦み成分には、食欲増進、抗酸化作用、消化促進効果があります。



フルーツ(ピーチ)ゼリー 12カップ分(小)  
 桃缶(他のフルーツ缶でも可) 1缶  
 ゼラチン 5g  
 砂糖 大さじ3  
 水 適宜  
 レモン汁 お好みで

1人分 約40kcal 塩分0g

### 作り方

- ① ゼラチンを大さじ1の水でふやかす
- ② 缶詰を実とシロップに分け、実は一口サイズに切っておく。
- ③ 缶詰のシロップに水を加えて合計300ccにし、砂糖とともに鍋に入れ火にかける。
- ④ 砂糖が溶け、周りがふつふつしてきたら、①を入れて溶かす。
- ⑤ カップに缶詰の実を入れ、④を流し冷し固めて出来上がり!



夏が旬の桃ですが、今回は缶詰を使用しています。缶詰の液汁を使う事で、液汁に溶けているカリウムを効率よく摂取できます！