

オクラとみょうがの肉巻きレモン風味(2人分)

【材料】

- オクラ・・・・・・・・・・ 6本
- みょうが・・・・・・・・・・ 3個
- 豚ロース薄切り肉・・ 120g
- 小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1
- レモン汁・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 粗挽き黒こしょう・ 少々

牛肉、豚バラ薄切り肉などでもおいしくできます。



A

【作り方】

- ① オクラはへたとガクを取り、塩をふりかけて板ずりした後、流水で洗い、水けをふきとる。みょうがは縦半分にする。
- ② 豚肉を広げ、オクラ1本とみょうが1/2個をのせて巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れ火にかけて、巻き終わりを下にして②を並べる。転がしながら焼き色をつけ、ふたをして中まで火を通す。
- ④ ③を半分に切って皿に盛り付け、混ぜ合わせたAを添える。

1人分栄養価													
エネルギー	208kcal	たんぱく質	12.9g	脂質	13.7g	炭水化物	7.1g	食塩相当量	0.1g	カルシウム	40mg	食物繊維	2.3g

夏を元気に過ごす食生活のポイント

暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌が低下して食欲が衰えます。こうしたときこそ食事作りにちょっとした工夫をし、1日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

食欲をそそる工夫！

酸味を使ってさっぱり
 レモン汁⇒てんつゆ、めんつゆ、おひたしなどに少量加える。
 酢⇒ごま酢あえ、焼き魚に酢しょうゆなど。

香味野菜をプラス
 しょうがやみょうが、しそなどを少量加えて味にアクセントをつけます。

カレー粉やにんにくを上手に利用
 カレー粉⇒野菜炒め、オムレツなどに。
 にんにく⇒ぎょうざ、パスタ料理などに。

冷たくして
 冷製スープや冷や汁、冷や奴など、冷やした料理を一品加えるのもよいでしょう。

たんぱく質をとる！

夏バテしないためには、魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食取り入れましょう。



夏野菜をたっぷり！

汗と一緒にビタミン類がからだの外へ出てしまいます。ビタミン類が足りなくなると、食欲もなくなり疲れやすくなります。

