

夏をおいしく!
Wellness
Cooking

相乗効果でスタミナUP! 夏バテに効く疲労回復レシピ



疲労回復効果があるビタミンB1と、その吸収率を高めてくれるアリシン。今回は、ビタミンB1を多く含む豚肉やゴマと、アリシンが豊富なニンニクやネギの食べ合わせレシピをご紹介します。暑い時でもさっぱり食べられるメニューで、元気に夏を乗り切りましょう!

豆乳担々そうめん

▶ 材料 (2人前)

そうめん……………目安200g
※お好みで調整してください。
無調整豆乳……………300ml
すりゴマ……………大さじ8
ゴマ油……………小さじ2
ニンニク……………1片
ショウガ……………3g

豚ひき肉……………200g
豆板醤……………小さじ1~2
細ネギ……………2本
みそ……………小さじ2
有糖ピーナッツバター……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2

▶ 作り方

1. ニンニクとショウガをみじん切りにする。
2. 細ネギは1センチ幅に切る。
3. 2つの器に豆乳とすりゴマをそれぞれ半量ずつ入れ、まぜ合わせておく。
4. 熱したフライパンにゴマ油を入れ、1と豚ひき肉、豆板醤を加えて炒める。
(point)豆板醤は油でしっかり炒めることで、香りとピリッとした辛味が引き立ちます。
5. 豚ひき肉に火が通ったらAを入れてまぜ合わせ、最後に細ネギを加えてさっと炒める。
(point)Aの調味料は先にまぜておくと、味がなじみやすくなります。
6. 大きめの鍋でたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したらそうめんをバラバラと入れ、約1分ゆでる。
ゆであがったらざるに上げ、水でもみ洗う。
7. 3の器にそうめんを盛り、5をトッピングすればできあがり。



アドバイス

細ネギの代わりに、同じくアリシンが豊富なアサツキやニラを使っても疲労回復に効果的な食べ合わせになります。トッピングの肉みそは、ごはんや目玉焼きにかけてもおいしくいただけます。

トマトとオクラのゴマ和え

▶ 材料 (2人前)

トマト……………1個
オクラ……………4本
塩……………ひとつまみ

A
すりゴマ……………大さじ2
おろしニンニク……………小さじ1/4
しょうゆ……………小さじ1
ゴマ油……………小さじ1

▶ 作り方

1. オクラは塩ゆでし、冷めたらヘタを落として斜めに2~3等分する。
2. トマトは一口サイズに切る。
3. ボウルにAを入れまぜ合わせ、トマトとオクラを加えてあえればできあがり。

アドバイス
ゴマはすることで香りや風味が増し、栄養素を体内に取り入れやすくなるため、すりゴマがおすすめです。

〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001
(10:00 ~ 17:00、土・日曜休)
□ <https://atsukohosaka.com/>

