

食事で体の中から疲労回復

さっぱり! ヘルシー肉レシピ

夏をおいしく!
Wellness
Cooking



今回は疲労回復効果が期待できるレシピをご紹介します。イミダゾールジペプチドが豊富な鶏むね肉や、クエン酸を含むレモンやミニトマト、今が旬のオクラやとうもろこしなどをたっぷり使ったさっぱり食べられるメニューで、暑さで疲れた体を癒やそう!

鶏ハムさっぱり野菜ソース

▶ 材料 (2人前)

鶏むね肉……………250g	ミニトマト……………5個
塩……………小さじ1	ニンニク……………1片
砂糖……………小さじ1	ポン酢しょうゆ……………大さじ3
オリーブオイル……………大さじ1	砂糖……………小さじ1
ブラックペッパー……………適量	ゴマ油……………小さじ1
キュウリ……………1/3本	かつおだし……………小さじ1
オクラ……………2本	グリーンレタス……………適量
	レモン……………適量

▶ 作り方

- 鶏むね肉全体にフォークで穴をあける。湯せん調理が可能な耐熱性のポリ袋に鶏むね肉とAを入れてよくもみ込み、しっかり密封して冷蔵庫で半日から一晩寝かせる。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし1を入れ、約2分ぐつぐつ煮る。火を止めた後約30分放置し、余熱で火を通す。
- キュウリとさつとゆでたオクラを角切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- すりおろしたニンニクとB、3を器に入れ、まぜ合わせる。
〈point〉1時間ほど冷蔵庫で休ませると具材に味が染み込みます。
- 皿にグリーンレタスを敷き、2の鶏むね肉を好きな薄さに切って盛り付け4をかける。切ったレモンを添えればできあがり。



アドバイス

ニンニクも疲労回復効果が期待できる食材。鶏ハムは冷やしてもおいしいので夏におすすめです。

とうもろこしスープ

▶ 材料 (2人前)

とうもろこし……………1本	牛乳……………300ml	〈トッピング用〉
タマネギ……………1/4個	コンソメ……………小さじ1/2	とうもろこし、しょうゆ、
オリーブオイル……………小さじ1	バター……………10g	バター、パセリ、
水……………100ml	みそ……………小さじ1弱	ブラックペッパー……………適量



▶ 作り方

- とうもろこしの実を包丁でそぎ落とし、芯を4等分くらいに切る。タマネギは薄切りにする。
〈point〉とうもろこしの実はトッピング用に少しとっておきます。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、とうもろこしとタマネギを炒める。タマネギがしんなりしたら、とうもろこしの芯と水を入れ、ふたをして約15分煮る。
- 芯を取り出して牛乳を入れ、ブレンダーで攪拌する。ザルで濾したあと鍋に戻し、コンソメとバター、みそを加えて温める。
〈point〉口当たりを良くするため、一度濾しましょう。みそが良い隠し味になります。
- フライパンにトッピング用のとうもろこしの実を入れ、しょうゆとバターで炒めて焼きとうもろこしにする。
〈point〉焼くことにより、とうもろこしに香ばしさをプラスします。
- 3を器に入れ、4の焼きとうもろこしをトッピングする。仕上げにパセリとブラックペッパーをかけてできあがり。

アドバイス

とうもろこしの芯には、うまみ成分が多く含まれています。芯は捨てずに一緒に煮ることでだしが出ておいしさがアップします。

〈レシピ協力〉

管理栄養士
YUNTAN CAFEオーナー
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

YUNTAN CAFE (ユンタンカフェ)

● 11:30~16:00、弁当11:00~ ● SNSでお知らせ
☎ 0798・40・6230 ● 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分
● 西宮市甲子園5番町1-27
□ <https://www.instagram.com/yuntancafe/>

