

藤井恵のからだが好き

健康ごはん

●今月のテーマ●

「熱中症に負けないおかず」

熱中症対策には、水分補給と免疫力アップが大切です。旬の夏野菜で水分補給できるおかずをご紹介します。鶏むね肉は脂が少なくたんぱく質が多いので、新陳代謝を高めるのに役立ちます。新陳代謝が低下すると体力や免疫力の低下につながるの、たんぱく質をしっかり摂りましょう。



今月は

鶏肉と夏野菜の黒こしょうレンジ蒸し

Recipe Card 1人分378kcal 塩分0.9g 調理時間15分



作り方動画はこちらから▶

からだにいい食材



夏野菜で水分補給！

夏が旬のズッキーニ、オクラは、水分が多いので、熱中症対策にぴったり。オクラは食物繊維も多いので、腸内環境をととのえてくれます。

「禁断の黒胡椒」はパンチのある味わいだから、少量でもしっかり味がつかますよ。鶏肉によくもみみましょう。

材料(2人分)

- 鶏むね肉…1枚(250g)
 - とうもろこし…1本
 - ズッキーニ…1本
 - トマト…1個
 - オクラ…8本
- ビタミン、ミネラル、食物繊維等をバランスよく含むので、体調をととのえる効果があります。旬ならではの生のおいしさを味わって！ 手に入らない時は冷凍や缶詰を使ってもOK。
- トマトに含まれるクエン酸が、肉のうまみを引き出します。

ハウス 禁断の黒胡椒…小さじ1

A 酒、水…各大さじ1

下準備

- 鶏肉はひと口大に切り、ハウス 禁断の黒胡椒をもみ込む。
- とうもろこしは長さを半分に切り、実を包丁で削り取る。
- ズッキーニは長さを半分に切り、四つ割りにする。トマトは6等分のくし形切りにする。
- オクラはヘタとガクを取り、破裂しないように縦に1本切り目を入れる。
- Aのハウス 禁断の黒胡椒に酒、水を少しずつ加え、よく混ぜる。

作り方

1



耐熱の皿にズッキーニ、オクラ、とうもろこし、鶏肉、トマトの順に広げて入れる。

トマトを肉にのせると、うまみが全体に行き渡ります。

2



Aをかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで8分加熱する。そのまま2分おいて蒸らす。全体をひと混ぜし、器に盛る。

肉はしっかりと下味をつけ、水分の多い野菜と一緒に加熱すると、ふっくら仕上がります。電子レンジで加熱するから、素材の栄養素もうまみも流出しません。

もう1品



1人分48kcal 塩分0.6g 調理時間5分

オクラのスープ

氷を浮かべた冷たいスープで水分補給！ 禁断の大人向きの味わいです。

材料(2人分)

- オクラ…8本
- ハウス 禁断の黒胡椒…小さじ2
- 水… $\frac{1}{2}$ カップ
- A 水…1カップ
- 塩…少々
- 氷…4~6個

作り方

- 1 オクラは小口切りにして耐熱のボウルに入れ、ハウス 禁断の黒胡椒と材料の水を加えて、ラップをかけずに電子レンジで1分30秒加熱して混ぜる。
- 2 Aを加えて混ぜ、器に盛って氷を加える。

Close-up!

しびれるうまさにやみつき!



ハウス 禁断の黒胡椒

黒胡椒とガーリックオイル、オニオンパウダーを合わせたペースト。コクのあるやみつきとうまさと辛さが楽しめる大人の味わいです。焼き肉につけたり、炒飯に入れたりアレンジしやすいので、いろいろなお料理にお試しください。

こちらを使って

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。