

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

(広報いが市 令和元年7月1日号掲載)

とろける!! 冬瓜と鶏肉の冷たいスープそうめん



カリウムの働きが、夏の体にうれしい



冬瓜は夏が旬の食材です。冬瓜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、血圧の上昇を抑える働きがあります。また、利尿作用があることから、むくみの予防にもなります。冬瓜はつめたく冷やしてもおいしいので、食欲が落ちた暑い夏にぴったりのメニューです。

パプリカの
つくりおきマリネ

冬瓜と鶏肉の
スープそうめん



アオサのだし巻き卵

材料 (2人分)

冬瓜	250g
鶏肉(もも肉)	150g (1/2 枚)
水	600 cc
酒	大さじ 2
薄口しょうゆ(または白だし)	大さじ 1 と 1/2
塩	少々
そうめん(乾麺)	100 g (2束)
しょうが	適量
オクラ	適量

1. 冬瓜は皮・種・わたを除き、一口大に切る。鶏肉は包丁の刃先を皮に刺し、数か所穴をあける。しょうがは千切りにする。オクラは湯がき、刻む。
2. 鍋に水、冬瓜、鶏肉をいれ、火にかけ沸騰したらアクを除き、弱火で5分煮る。
3. 酒、薄口しょうゆ、塩で味付けし、さらに10分煮た後、冷やしておく。
4. 鶏肉を取り出し、一口大に切る。
5. ゆでたそうめんに [3.] をかけ、鶏肉、オクラ、しょうがを盛り付ける。お好みで温かいまま食べるのもおいしいです。

●栄養量 (1人前) : 熱量 346kcal、塩分 5.7g、カリウム 570mg
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。