

残暑を乗り切る

住まいの快適レポート

元気レシピ!

熱中症や夏バテにならないカラダをつくる、カンタンで食感もさっぱり暑い時期に必要な栄養バランスが良好なレシピを紹介します。さっぱり簡単バランス栄養レシピで元気に夏を乗り切りましょう。

夏の献立作りのポイント

ネバネバのもと、ムチン



ネバネバ食品の粘り気の元「ムチン」は、胃腸や消火器を保護してくれる糖たんぱく質。たんぱく質の消化吸收を助け、夏バテで疲れた体の回復を高めます。

大豆成分



夏バテ防止に有効なビタミンB1を豊富に含みます。食物繊維やミネラルも豊富で、血中コレステロール低下やアンチエイジング、肥満の抑制にも役立っています。

枝豆成分



ビタミンB1に加え、ビタミンA・Cまたメチオニン、B1とともに、アルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くします。夏のビールのお供に好適なのはこの働き。

辛み成分カプサイシン



胃液の分泌を促し、冷えた内臓を温め食欲不振を解消。中枢神経を刺激して、アドレナリンなどのホルモンの分泌を促す働きもあります。

明太子の辛みと豆腐の栄養 チャンプルーめんたいうどん

材料

●ゴーヤチャンプルー
豚肉小間切れ……100g
ゴーヤ……80g
塩……小さじ1
卵……1個
ごま油……大さじ1
酒……大さじ1
醤油……小さじ1
だしの素(顆粒)……1g

●めんたいうどん
うどん……200g×2
絹ごし豆腐……100g
明太子……30g
マヨネーズ……大さじ2
めんつゆ……大さじ1と1/3
しそ……6枚
いり白ごま……小さじ2/3

作り方

- ①ゴーヤを半月型にスライスし塩水に15分置く
- ②フライパンでごま油を温め、酒、しょうゆ、だしの素を入れて炒め、最後に卵を溶いて絡める
- ③ゆであうどんを冷水にさらす
- ④ゴーヤチャンプルーと、豆腐、明太子、しそを盛り付け、適宜ごま、マヨネーズをトッピング、めんつゆをかけて出来上がり

夏を乗り切る栄養素がたっぷり とろとろさっぱりモロヘイヤスープ

材料

モロヘイヤ……40g
水……1/2カップ
だしの素(顆粒)……1g
塩……小さじ1
醤油……小さじ1
鰹節……少々

作り方

- ①モロヘイヤを5cm大に切り、沸騰させて小さじ1杯の塩を入れて2分程度ゆがく
- ②モロヘイヤの水気を切り、2〜3cm大に切る
- ③沸騰させたお湯にだし、醤油を入れて調味。モロヘイヤと鰹節を入れて30秒煮る

枝豆ガリしらすごはん

材料

ご飯……茶碗3杯
しょうがの甘酢漬け(ガリ)……大さじ3
しょうがの漬け汁……大さじ3〜4杯
枝豆(お好みで)、ごま……大さじ2
しらす……30g

作り方

- ①ガリを千切りに、枝豆は冷凍なら熱湯などで解凍しサヤから出す
- ②枝豆、ガリ、ガリ汁、しらす、ご飯をまぜる
- ③ごまを指で潰しながら②にふりかける



お客様の

お店紹介

第3回

ブルージュ洛北

このコーナーは弊社のLPガスやお米をご利用頂いているお店を紹介させていただきます。(紹介者：エネルギー事業部 玉城)

今回は、岩倉にある「BRUGGE RAKUHOKU」(ブルージュ 洛北)さんを紹介します。森と川に隣接し、自然を体で感じることの出来るパンとケーキのお店。



オススメのフレンチトーストはTVで紹介されたほどの美味しさ。ケーキは口どけのいい滑らかなクリームにしっとりとしたスポンジと今が旬の甘い桃のショートケーキがおすすめです。



今年8月完成の川沿いにあるテラスで涼を感じながら食べてみるのはいかがでしょう。夏の思い出に是非、お立ち寄り下さい。



電話：075-201-9069
住所：京都市左京区岩倉長谷町1050
営業時間：11:00〜18:00
定休日：月曜日(祝日の場合は翌日休み)

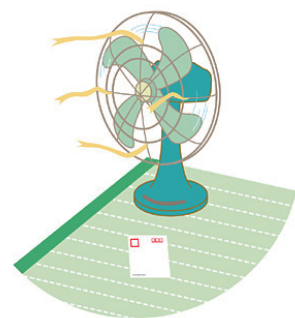
スタッフコラム

(紹介者：LIXILリフォーム事業部 中谷)



暑さに合わせた「涼」のとりかた

ここ数年で「節電」のイメージが定着しつつある夏ですが、最新家電でも注目が高く昔からの定番である扇風機の「実は…」な話を皆さんご存じですか？ 優しくて涼しい扇風機の風。あたっていると気持ち良いですね。この心地良い風ですが、実は猛暑日に直接あたることは体を涼しくするという確証がないんです。英国保健保護庁の研究によると「摂氏35℃未満で直接人に風が向けられていれば体の放熱に有効だが、摂氏35℃を超えるとかえって暑くなる」という結果があるんです。熱風があたるだけで涼しくならない……。と感じた時は、直接風にあたるのは避け設定温度を高めにしたエアコンと併用するなどして効率よく室内を冷やしましょう。



宮野商事が贈る
エネルギー
e米食
リフォーム
住情報
スマイル通信
Vol.3
2015年
8月