

夏を元気に！暑さを乗りきるレシピ3種

暑い時期はついついあっさりしたものになりがちですね。

特にご高齢の方は、エネルギー（カロリー）が不足していることがよくあります。

今回は暑さに負けず、元気に過ごすために、簡単にできる炒め物2種と、和え物をご紹介します。



厚揚げの甜麺醤炒め

エネルギー：226kcal たんぱく質：13.9g 食塩：1.0g カリウム：336mg リン：178mg

【材料（1人分）】

厚揚げ	70g
豚肉こま切れ	30g
たまねぎ	30g
にら	15g
味付けザーサイ	2g
生姜	1g
豆板醤	少々
なたね油	2g
甜麺醤	小さじ2/3
A オイスターソース	小さじ1/3
顆粒中華だし	小さじ1/4
水	50cc



夏バテ予防に豚肉を使い、甜麺醤の甘味でコクのある炒め物に仕上げています。ザーサイをほんの少し入れることで、口のなかで味の変化が楽しめる1品です。

【作り方】

1. 厚揚げと豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切ってさらに繊維に直角に1cm幅に切る。
3. にらは洗って3cm位の長さに切る。
4. 洗って皮をむいた生姜と味付けザーサイはせん切りにしておく。
5. フライパンになたね油を熱し、④と豆板醤を入れ、次に豚肉、玉ねぎを入れて炒め、油が回ったところで厚揚げとにらを入れて炒め合わせる。
6. ⑤にAを入れて中火で加熱し、水分をとばしながら全体に味を絡ませる。

ツナと卵のマヨネーズ炒め

エネルギー：237kcal たんぱく質：10.5g 食塩：0.6g カリウム：274mg リン：146mg

【材料 (1人分)】

卵	1個
ツナ缶	15g
ミニトマト	2個
ブロッコリー	25g
マヨネーズ	大さじ1
黒コショウ	お好みで



卵料理もマヨネーズを使うことで、簡単にエネルギーアップできます。マヨネーズは食塩含有量も少なめ。黒コショウを少しふることで味が締まります。

【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けて洗い、ミニトマトはヘタを除き、洗って横半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を薄く引いてブロッコリーを入れて軽く炒め、水 100cc を入れてふたをして、中火で3~4分蒸し煮にして火を通す。フライパンに水分が残っていたらキッチンペーパーでふき取る。
- ③ ②のフライパンにマヨネーズの半量を入れて、ミニトマトを加えてブロッコリーと軽く炒め合わせたら、端に寄せて中央を空け、残りのマヨネーズを入れ、割りほぐした卵を注ぎ入れて大きく混ぜながら火を通し、ツナ缶とブロッコリー、トマトを混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、好みで黒コショウを振る。

夏野菜の簡単和え物

エネルギー：18kcal たんぱく質：1.0g 食塩：0.2g カリウム：209mg リン：26mg

【材料 (1人分)】

ズッキーニ	50g
なす	20g
ポン酢しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	少々
練りからし	お好みで

【作り方】

- ① ズッキーニは洗って厚さ3mm程度の斜め切りにし、さらにそれを縦にして3mm位に切る（拍子木切り）。
- ② なすは洗ってヘタを取り除き、縦半分に切り、切り口を下にしてズッキーニと同じくらいの幅に斜めに切る（笹の葉切）。
- ③ ①と②をさっと水に通し、耐熱皿に入れて軽くラップをかけて600Wで2分間電子レンジで加熱する。
- ④ ③の粗熱をとり、ポン酢しょうゆ、ごま油、練りからしで和える。



ズッキーニはキュウリに似ていますが、カボチャの仲間。煮込む、炒める、揚げるなど、どんな調理もできますが、今回は電子レンジで加熱して、手軽に和え物にしました。なすは麻婆茄子などの炒め物をするとき、先に電子レンジで加熱してから炒めると、早く火が通り、時短になります。暑い夏には電子レンジでの調理がおすすめです。野菜が不足しがちな季節。電子レンジで加熱した野菜を麺類に添えてもいいですね。