

作ってみましょう!お手軽手料理 61

残暑に負けない身体づくり

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 太田 純葉

残暑が続き、暑さで落ちた食欲が戻りにくい季節ですね。食欲はないし、料理は面倒だし、今日もうめんやうどんでもいいや…となっていないですか? そんなときこそ、きいろ（主食）、あか（主菜）、みどり（副菜）の3つの色をそろえた栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。このような食事を一日三食とすることで、満腹と空腹のメリハリがついて、自然と食欲が回復する助けになります。

とはいえ、暑いなか料理をするのは大変です。そんなときは「冷凍食材」を上手に活用してみましょう。カット済みやミックスされた冷凍野菜はもちろん、お肉やお魚など主役となる食材も手軽に使える商品が増えています。電子レンジで温めるだけで一品が完成するため、包丁・まな板・火を使わずに3つの色をそろえつつ満足感が得られるのが嬉しいポイントです。スーパーやコンビニにも売っていますが、業務用スーパーに行くと、種類の豊富さにワクワクしますよ。

少し工夫するだけで、無理なくおいしく栄養バランスのよい食事がとれます。日々の食事に冷凍食材を取り入れ、残暑の季節を元気に乗り切りましょう。

鶏ささみの梅ごまだれかけ

材料（2人分）

鶏ささみ	2本（100g）
料理酒	大さじ1
冷凍揚げなす	80g
冷凍オクラ	20g
梅肉ペースト	小さじ2
ごまだれ	大さじ2



※梅肉ペーストは、梅干し（種なし）
小サイズ2個を包丁でたたいたもので代用できます。

<作り方>

- ① 鶏ささみの筋を取る。耐熱容器に鶏ささみを入れ、フォークで数箇所穴をあけ、全体に料理酒をふる。
- ② ①にふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分程度加熱する。ラップをしたまま粗熱がとれたら、食べやすいように割く（火が通っていない場合は10秒ずつ追加で加熱する）。
- ③ 冷凍揚げなす、冷凍オクラを電子レンジで加熱し、粗熱をとる。
- ④ ②と③を盛り付ける。梅肉ペーストとごまだれを混ぜ合わせたものを上からかけて出来上がり。

「なごやかひろば」原稿募集

会員の皆さまの随筆などを募集しています!

◆募集要項

字数 400 字まで。「文芸コーナー」にご投稿いただく際は「短歌」「俳句」「川柳」の別を明記してご投稿ください(未発表の自作に限ります)。原則として1人1作品。住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記し、下記まで。ハガキ、封書、市老連ホームページにある応募用メールフォームのいずれかを使って応募できます。

◆宛先【公益社団法人 名古屋市老人クラブ連合会】
〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1 TEL 052-991-7734
名古屋市総合社会福祉会館 6 階

◆応募用メールフォーム https://www.nagoyarouren.com/reader_form/

次回締切
11月10日



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています