

食事の ヒント

テーマ ビタミンCで夏の体調管理をしよう

ビタミンCが不足すると疲れやすくなったり、貧血や肌荒れ等を起こしやすくなります。
今回は夏野菜を使ってビタミンCを摂れるメニューを紹介します。

回答は
栄養部/ 後藤知夏 (ごとうちか)



トマトと レタスの さっぱり スープ



【栄養量(1人分)】エネルギー:43kcal、蛋白質:2.5g、脂質:1.7g、炭水化物:4.6g、塩分:1.4g、ビタミンC:11mg【材料(1人分)】トマト50g(1/4個)、レタス15g(1枚)、卵15g(1/4個)、レモン果汁(濃縮還元)大さじ1/2、水150g、コンソメキューブ2.5g(1/2個)、こしょう少々【作り方】①鍋にコンソメキューブ、水、レモン果汁(濃縮還元)、一口サイズに切ったトマトを入れ、火にかける。②沸騰したら、2cm程に切ったレタス、溶き卵を加え、最後にこしょうで味を調える。

選べる2種類の ジュレサラダ

① グレープ
フルーツ味
② アセロラ味



【栄養量(1人分)】①エネルギー:44kcal、蛋白質:4.2g、脂質:0.3g、炭水化物:7.0g、塩分:0.4g、ビタミンC:52mg ②エネルギー:53kcal、蛋白質:3.9g、脂質:0.3g、炭水化物:9.4g、塩分:0.5g、ビタミンC:67mg

【材料(1人分)】① 茄子60g(小1本)、赤パプリカ15g、ゴーヤ10g、サラダチキン(プレーン胸肉)10g ② 玉葱60g(1/3個)、赤パプリカ15g、ゴーヤ10g、サラダチキン(プレーン胸肉)10g【ジュレ(4人分)】① グレープフルーツジュース(果汁100%)100g、酢小さじ1/2、薄口醤油小さじ1、ゼラチン1/2袋(5g/袋) ② アセロラジュース(果汁10%未満)100g、酢小さじ1/2、薄口醤油小さじ1.5、ゼラチン1/2袋(5g/袋)【作り方】①ゼラチンを水でふやかしておく。②小鍋にグレープフルーツジュース又はアセロラジュースを入れ、沸騰したら火を止める。③酢・醤油を加え、再び沸騰させたら火を止め、①を加えよく混ぜる。粗熱を取って容器に流し、冷蔵庫で冷やす。④ゴーヤは軽く洗い、両端を少し切り落とし縦半分に切り、わたを取る。2mm程度に薄切りにし、ゴーヤ1本に対して、分量外の塩小さじ1を合わせて、よくもんで10分程置く。⑤赤パプリカ・茄子も一口サイズの薄切りにし、ゴーヤ・赤パプリカ・茄子の順に通湯する。⑥サラダチキンをほぐし、⑤の野菜と和え器に盛る。⑦②で冷やし固めたゼラチンをフォークなどで形を崩してジュレにし、⑥の上にかける。※茄子を玉葱に置き換えてもいいですよ!

ちょっと一言

ビタミンCは一度にたくさんとっても水分と一緒に身体から排出されてしまうので、サラダやスープなどに夏野菜と柑橘類を加えて、ビタミンCを普段より多く摂るようにしましょう。