



オススメ

夏レシビ



【材料（4人分）】

木綿豆腐・・・半丁
 ロースハム・・・2枚
 ミニトマト・・・6個
 オクラ・・・4本
 きゅうり・・・1本
 サニーレタス・・・2枚

《タレ》

青ネギ・・・30g
 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ2
 食酢・・・大さじ1
 レモン汁・・・小さじ0.5
 ごま油・・・小さじ1
 いりごま・・・適量

【作り方】

- ①木綿豆腐をペーパータオルに包み、重しをし15分ほどおいて水切りをする。
- ②ミニトマト・きゅうり・オクラ（下茹でする）・ハムを好みの大きさに切る。
- ③鍋に砂糖・しょうゆ・食酢を入れひと煮立ちさせる。
- ④③の粗熱がとれたら、レモン汁・ごま油・いりごまを加える。
- ⑤器にちぎったレタスをしき、その上に②を盛りつけ④のタレをかけて完成。

1人あたりのエネルギー：105kcal

たんぱく質：6.2g、脂質：5.1g、炭水化物：（糖質）6.6g、（食物繊維）2.7g、塩分：1.0g

夏野菜の中華風豆腐サラダ

豆腐の原料の大豆が「畑の肉」と言われるのはなぜかご存知ですか？

日本人は穀物中心で動物性食品の少ない食事をしていた中、大豆はたんぱく質、脂質ともにその含有量が多いことから動物性食品に代わるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。

大豆は日本人の主食である米に不足しているアミノ酸のリシンを多く含んでいます。米と大豆を一緒に食べることは、たんぱく質の栄養価を高めるよい組み合わせと言えます。

大豆たんぱく質のココがすごい！

- 1 コレステロール低下作用がある
- 2 大豆油中に血中コレステロールを下げるリノール酸が多く含まれる



8月31日は野菜の日

高血圧予防

カリウムが、体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる効果があります。

※腎臓病の方（カリウム制限のある方）は主治医の指示に従ってください。

高血糖

脂質異常症予防

食物繊維が、糖質や脂質の吸収を緩やかにして、血糖値や脂質の上昇を抑えます。

動脈硬化

がん予防

カロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、活性酸素を除去して、血管などの細胞膜を守ってくれます。

肥満予防・便秘予防

低エネルギーで食物繊維が豊富なので噛む回数が増え、満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぎます。食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便秘予防になります。