

## アビック ヘルシークッキング

### ～夏バテ対策レシピ～

# ツナのさっぱりチャンプルー



## 栄養価(1人分)

エネルギー…204kcal	脂質…10.1g	塩分…1.5g
たんぱく質…18.3g	炭水化物…7.7g	食物繊維…1.5g

## 作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせ、傾けた台の上で30分水切りする。
2. にがりは種とわたを除き2～3mmの半月切りにする。  
※苦みを減らしたい時は、切った後に塩もみをして水にさらしておく。
3. ボウルに生姜をすりおろし、シーチキンを汁ごと加えてよく混ぜる。
4. 別のボウルに卵を割り、溶きほぐす。  
フライパンに半分の量の油を熱し、半熟になるまで炒め、皿に移す。
5. 4のフライパンに残りの分量の油を熱し、2を炒める。  
火が通ったら1と3を加える。豆腐は炒めながらくずす。
6. 2～3分炒めてから、4を加え、炒め合わせる。みりんと醤油で味を調える。  
皿に盛りつけ、かつお節を散らしたら完成。

## 材料(2人分)

木綿豆腐…1/2丁(150g)	炒め油…大さじ1/2(6g)
にがり…1/2本(85g)	みりん…小さじ2と2/3(16g)
生姜…1片(10g)	醤油…小さじ2と2/3(16g)
シーチキン(水煮缶詰) …1缶(汁を含む75g)	かつお節…1/2パック(2.5g)
卵…大1個(70g)	

## カロリーカットのワンポイント! ～シーチキン缶詰～

油漬から水煮の缶詰に変更するだけで約73%カロリーカット!

油漬:267kcal 水煮:71kcal (フレークライト100gあたり)



食生活のお悩み、管理栄養士へ相談してみませんか?  
無料栄養相談は随時受付中! 詳しくはスタッフまでどうぞ。

## きちんと食べて夏バテ予防!

### 食事のバランス

#### 崩れていませんか?

冷たいジュースやアイスクリーム等を摂り過ぎていませんか?

食事のバランスが崩れ、だるさや疲れを起こす事があります。

1日3回のしっかりとした食事摂取が夏バテを予防する第一歩です!



### 食材の風味を生かして食欲アップ!



#### にがり(ゴーヤ)

独特の苦み成分(モモルデシン)が胃液を増やし食欲増進させます。



#### パイナップル

爽やかな酸味(クエン酸)が疲労回復や夏バテ防止に働きます。食物繊維が多い為、便秘解消に役立ちます。デザートにおすすめです!



#### 唐辛子

ピリッとした辛さ(カプサイシン)が食欲増進させます。

【おすすめの食材】ピーマン、トマト、レモン、酢、みょうが、山椒、生姜、しそ等