MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の
16時35分頃放送中

# 国保でHOT情報

食事メニューの監修や栄養指導を中心に、患者さんの栄養管理を行なっている、米盛病院 栄養課の有川雅代先生に夏にぴったりのメニューを紹介していただき、7月7日と14日にお伝えしました。

米盛病院 栄養課の有川雅代先生

## 生活習慣病予防のレシピ
## 「元気もりもり！ネバネバ夏レシピ」
## 「元気もりもり！さっぱり夏レシピ」

時間がない時にもさっと調理
「元気もりもり！ネバネバ夏レシピ」

## ネバネバ冷やしそば

**材料（1人分）**

そば（冷凍）…… 1玉
ひきわり納豆…… 1パック
めかぶ……30ｇ
オクラ…… 1本
温泉卵…… 1個
めんつゆ（ストレート）……50㎖

**調理手順**

①沸騰したお湯で、オクラをさっと湯通しする
　※色が変わる程度に加熱し、冷ます
②①のお湯で、そばを表示時間通りに茹でる
③そばを茹でている間にオクラを食べやすい大きさにカットする
④茹で上がったそばを、冷水にとりさっと洗い水気をよく切る
⑤そばを皿に盛り付け、ひきわり納豆・めかぶ・茹でたオクラを盛り付ける
⑥中心に温泉卵を盛り付け、めんつゆを全体にかける
　食べるときは全体的によく混ぜましょう

**ポイント①**

**ポイント②**

・のどごしがいいので早く食べてしまいがちです。ゆっくりよく噛んで食べましょう。
・オクラ、めかぶ、そばには食物繊維が多く含まれます。食物繊維は血中のコレステロール値を下げる働きが期待できます。

電子レンジで簡単調理
「元気もりもり！さっぱり夏レシピ」

# 蒸し鶏の梅ソース

**材料（1人分）**

【蒸し鶏】
鶏むね肉…… 80g
料理酒…… 小さじ1/2

【梅ソース】
梅干し…… 1粒
ポン酢しょうゆ…… 小さじ1
片栗粉…… 小さじ1/2
大葉…… 適量

【蒸し野菜】
かぼちゃ・しめじ・なす・オクラ
食塩…… 少々

**調理手順**

①鶏むね肉の両面に料理酒を振る。表面になじませるように擦り込む
②耐熱皿に鶏むね肉を乗せ、ふんわりラップをかけ電子レンジで1分半～2分加熱する
　→一旦取り出して、鶏むね肉を裏返し再度ふんわりラップをかけ1分半～2分加熱する
③加熱後ラップをはずし粗熱を取っておく
④野菜を食べやすい大きさにカットする
⑤耐熱皿にかぼちゃ・しめじ・なすを乗せ食塩を軽くふる
⑥ふんわりラップをかけ40秒～1分加熱する
　火の通りやすいオクラは後から加えて、再度40秒～1分加熱→火が通っていたらOK
⑦ソースづくり
　・梅干しを小さく刻んで耐熱皿に刻んだ梅干し・ポン酢しょうゆ・水を入れよく混ぜる
　→水溶き片栗粉を加えよく混ぜてから電子レンジで30秒加熱し、さらによく混ぜる
⑧鶏むね肉が冷めたら1口大にカットする
　皿に並べ、梅ソースをかけ、千切りにした大葉を盛り付ける

雑穀米や汁物を添えてバランスよく食べましょう

**ポイント①**

**ポイント②**

梅干しもポン酢も味が濃いので
水で薄めることで
食べやすい
ソースに！

**ポイント③**

・梅ソースの酸味と塩味でさっぱりいただけます。
・鶏むね肉を蒸し調理することで、低カロリー・低脂質、高たんぱく質になっています。