

→今月の【 簡単レシピ 】2023/8月更新

夏の暑さで食欲低下していませんか？ 食事が減ると水分はもちろんのこと、エネルギーやビタミン・ミネラルが不足して脱水や熱中症のリスクが高まります。今月は『食欲がない時の対策レシピ』をご紹介します♡ 簡単、あっさり、さっぱりメニューで夏を乗り切りましょう・

「食欲がない時」の対策レシピ



水分不足だけでなく、食欲低下でエネルギーや栄養分が不足しても熱中症のリスクが高まります。しっかり食べて、栄養補給を心がけましょう。



エネルギー429kcal 食塩2g

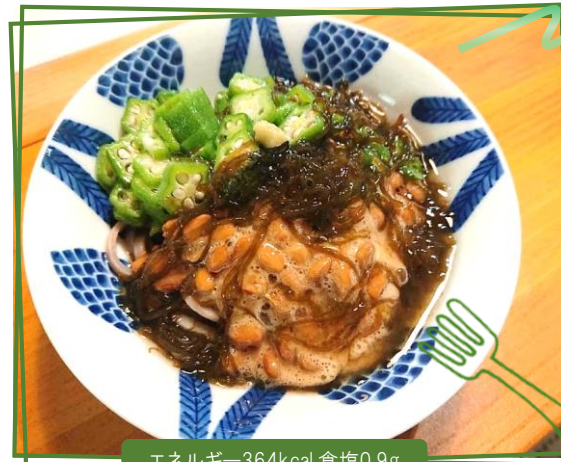
鶏飯

【食材】



【作り方】1人分

- ①鍋に水180ccと松茸のお吸い物1Pを入れて加熱し、沸騰したら溶き卵1個と乾燥ワカメ1gを入れてかきたま汁を作る。
- ②丼にご飯150gとほぐしたサラダチキン70gを盛りつけて、上から①をかける。
- ③適量のカイワレを飾って出来上がり。



エネルギー364kcal 食塩0.9g

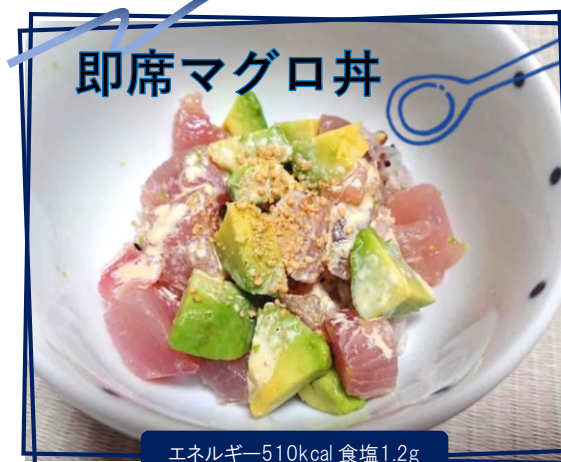
ねばねば元気蕎麦

【食材】



【作り方】1人分

- ①鍋に湯を沸かして乾そば80g(茹でそばは200g)を柔らかめに茹で、ザルにあけて冷水で粗熱を取り、水気を切って器に盛る。
- ②納豆1P(40g)は付属のタレとよく混ぜ、オクラ3本(30g)は茹でて小口切にする。
- ③①に②のをのせ、味付けモズク1P(60g)にめんつゆ大さじ1を混ぜて上からかける。



エネルギー510kcal 食塩1.2g

即席マグロ丼

【食材】



【作り方】1人分

- ①アボカド半分(50g)は皮と種を取り、マグロの刺身60gと一緒に2cm大の角切にして混ぜ合わせる。
- ②ご飯150gを丼に盛り、①をのせる。
- ③小皿にマヨネーズ大さじ1、ポン酢大さじ1、適量のワサビを入れてよく混ぜ②にかけ、上から適量のすりごまをふる。



エネルギー216kcal 食塩2.4g

【食材】



【作り方】1人分

- ①鍋に水100ccとキムチ漬50gを入れて加熱し、豆腐1/3丁(1P≒150g)を崩し入れてひと煮たちさせる。
- ②じゃがりこ(ポテトスナック)10g、濃口醤油小さじ1を加えて味を調え、とろけるチーズ10gを加える。
- ③器に盛り、適量の小口ねぎをふる。

豆腐のピリ辛スープ



エネルギー326kcal 食塩1g

卵豆腐丼

【食材】



【作り方】1人分

- ①ご飯150gを丼に盛る。
- ②①の上にサイコロに切った卵豆腐1P(65g)、しらす干3g、干切にしたみょうが1本(15g)、大葉2枚を盛付ける。
- ③冷やしたお茶150ccを注いで、卵豆腐のたれをかける。

梅冷やしうどん

【食材】



【作り方】1人分

- ①鍋に湯を沸かして乾うどん80g(茹でうどんは200g)を柔らかめに茹で、ザルにあけて冷水中で粗熱を取り、水気を切って器に盛る。
- ②①にサバ缶1/2(70g)をほぐしてのせ、大根おろし60g、刻んだ梅干し2~3個(15g)を上に乗せる。
- ③適量のカイワレを散らして、ポン酢小さじ1をかける。



エネルギー398kcal 食塩3g

【食材】



素麺の冷製カッペリーニ

【作り方】1人分

- ①ボールに野菜ジュース100cc、ツナ缶1缶(70g)、ポン酢小さじ1、黒こしょう少々を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ②鍋に湯を沸かして乾そうめん1束(50g)を茹で、ザルにあけて冷水中で粗熱を取り、水気をよく切る。
- ③①に②を入れてよく混ぜ合わせたら、器に盛って適量のオリーブ油、黒こしょうをかけ、干切の大葉1枚を上に乗せる。



エネルギー412kcal 食塩2.8g