

夏バテ解消レシピ



暑さで食欲が落ちると栄養バランスが乱れ、疲れやかぜのリスクが高まります。暑さに負けない夏バテ解消レシピをご紹介します！



スペアリブのオープン焼き

豚肉の梅にんじん巻き

焼きドーナツ

豆腐とニラのカレー炒め

豚肉の梅にんじん巻き

材料(2人分)

豚ロース…6枚
にんじん…1本
梅干し…3個
塩こしょう…少々
つまようじ…6本
〔つけだれ〕
醤油…適量
からし…適量

作り方

- 1 豚ロースに塩こしょうをして、種をとった梅干しを潰して全体に塗る。
- 2 千切りにしたにんじんを①で巻き、つまようじで止めて10分蒸す。

豆腐とニラのカレー炒め

材料(2人分)

木綿豆腐…1丁
にら…1束
バター…10g
ナチュレオ…大さじ1
醤油…大さじ1/2
ナチュレハニー…小さじ1
カレー粉…小さじ1/2
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 豆腐は大きめにちぎり、ニラは4cmの長さに切る。
- 2 フライパンにバターとナチュレオを入れ、豆腐がきつね色になるまで焼く。
- 3 ②にAを加えて炒め、さらにニラを加えてさっと炒める。

焼きドーナツ

材料(8個分)

卵…2個
ナチュレハニー…40g
A 味噌…40g
ココナッツミルク…80ml
B ベーキングパウダー…6g
オートミール…100g
溶かしバター…30g
レーズン…適量
オートミール…適量

作り方

- 1 ボウルに卵とナチュレハニーを入れ泡立て、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 2 ①にBを加えしっかりと混ぜ合わせる。
- 3 ②に溶かしバターを加えて混ぜ、冷蔵庫で30分ほど寝かす。
- 4 型に③を流し入れ、レーズンとオートミールを乗せ200度のオーブンで15分焼く。

スペアリブのオープン焼き

材料(2人分)

豚スペアリブ…6本
大根…9cm
ニンニク(すりおろし)…1片
しょうが(すりおろし)…1かけ
ねぎ(みじん切り)…5cm
醤油…大さじ3
A ナチュレハニー…大さじ1
天然だし…大さじ1
酒…大さじ2
ごま油…大さじ1/2
粉唐辛子…小さじ1/2

作り方

- 1 ポリ袋にAを入れ、スペアリブを加えて揉み込み、冷蔵庫で一晩置く。
- 2 大根は1.5cmの輪切りにして10分蒸す。
- 3 天板にクッキングシートをしいて大根を並べ、その上にスペアリブを漬け汁ごと乗せて180度のオーブンで25分焼く。