



# ビブリアキッチン



2022年6月発行（第7号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

**夏を元気に!** ~食事でコントロールして暑さに強い体を~

体のほてりを冷ましてくれる夏野菜に、ショウガやネギ、にんにくなどの体を温める香味野菜をあわせて、胃腸をいたわりましょう。



## 温かくても冷たくても美味しい 冬瓜の銀あんかけ

### 材料 (2人分)

|                        |      |
|------------------------|------|
| トウガン<br>〈一口大〉          | 200g |
| エビ<br>〈ムキ/1~1.5cm幅に切る〉 | 40g  |
| カツオ出汁                  | 200g |

#### 【材料A】

|             |           |
|-------------|-----------|
| ショウガ〈すりおろし〉 | 4g        |
| みりん         | 大さじ2 36g  |
| 酒           | 大さじ2 30g  |
| 塩           | 小さじ1/6 1g |
| 醤油          | 小さじ2 12g  |

#### 【水溶き片栗粉B】

|     |          |
|-----|----------|
| 片栗粉 | 大さじ1 9g  |
| 水   | 大さじ3 45g |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 枝豆<br>〈冷凍/流水解凍し、さやからとりだす〉 | 20g |
|---------------------------|-----|



温かいままでも、冷やしても美味しく食べられるレシピです。冬瓜は冬という字がついていますが夏が旬の食べ物です。優しい味付けで、お子様から大人まで美味しく召し上がれます。

#### 【管理栄養士から一言】



### ★作り方★

- ① 鍋にお湯を沸かし、冬瓜を5分茹でる。そこに、エビを加えてさらに2分茹で、ザルにあげる。
- ② 鍋にカツオ出汁を入れて強火にかけ、沸騰したら①の冬瓜、エビ、【材料A】を加え、落とし蓋をして弱火で5分煮込む。
- ③ 一旦火を止め、【水溶き片栗粉B】を加えて混ぜ、再度中火にかけて沸騰させ、とろみがついたら枝豆を加える。

ソラレピ ソラレピ HP 参照

## おうち薬膳

かんたん、おいしい、きれいになる

監修 小野 楨玲



### おすすめの本

## 『おうち薬膳』

小野楨玲//本の泉社//498

病気を予防するにはまずは食べ物の通り道、胃腸=おなかの健康づくりから。自分の体質を知り「何を、いつ、どのように食べると効果的か」といった体が調う食べ方を月ごとに解説。(夏場は冷飲・冷食に備えて消化を促進する食べ合わせ等)旬の食べ物を取り入れて、身近な食材でおいしく簡単につくれるレシピを紹介。