

# ビブリアキッチン

令和3年6月  
第3号  
相生市立図書館  
☎ 0791-23-5151

## 食欲増進 ～食欲がない時に食べやすく工夫されたレシピ～

真夏日、猛暑、熱帯夜、言葉を聞くだけで食欲不振になりそうですね。

このような時には香りのよい野菜を使ったり、酢などの調味料で食欲を増進する工夫をしてみましょう。

## 良い香りで食欲をそそる！

## きゅうりとツナの中華和え



### 材 料 (2人分)

キュウリ 2本 200g

#### 【調味料A】

醤油 小さじ1・1/2 9g

鶏ガラ出汁 小さじ1/2 1.5g

ゴマ油 小さじ1弱 3g

ニンニク〈すりおろし〉 2g

胡椒(黒)〈粗挽き〉 少々

ゴマ(白) 3g

ツナ 1缶 70g

### ★作り方★

- ① キュウリは、めん棒などで叩き割り、一口大にする
- ② ボウルに【調味料A】を加えて混ぜ合わせ、①のキュウリとツナを加えて和える

### ～管理栄養士から一言～

ゴマ油とニンニクの香りが食欲をそそる副菜です。香り豊かなゴマ油や香味野菜は胃液の分泌を活発にし、食欲を刺激します。



### ◆おすすめ本◆ 『四季 dancyu 夏の台所。』 プレジデント社 / 596

毎日のキッチンが、もっと楽しくなる！

夏を元気に乗り切る「薬膳ごはん」をはじめ、植松良枝の料理教室、中華鍋で作る料理、スペインの家庭料理などを紹介。



### ◆おすすめ本◆ 『大葉レシピ』 日東書院 / 596

大葉のオリーブ油漬け、大葉肉じゃが、大葉とベーコンのリゾット、大葉ヨーグルトジェラート……。栄養豊富な大葉を使った保存食、和食、洋食、おやつ、飲み物のレシピを紹介。

