ビスリアキッチン

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!



★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

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・1/29g鶏ガラ出汁小さじ1/21.5g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

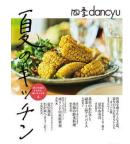
ツナ 1 缶 70g

~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。



こうべんかんしゅうかんこうべかんしゅんかんこうべんしゅんかん



♦ 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。



【レシピ・管理栄養士のコメント】 ンラレピ ソラレピ HP 参照