

タイ風カレー

暑さで食欲が落ちがちな夏は、うどんやそば、そうめんなど炭水化物中心の食事になりがちです。ところが炭水化物がエネルギーとなるためには、ビタミンB₁が不可欠。夏は、ビタミンB₁の豊富な豚肉や、B₁の吸収を助けるアリシンを含むにんにくを積極的に摂りましょう。



「にんにく」

洋の東西を問わず、古くから薬用や香辛料として栽培されてきたにんにく。日本にも、奈良時代に伝来したといわれます。生産量日本一の青森では6月中旬、その他の地域では5月中旬から収穫が始まりますが、新にんにくは収穫後、20日間ほど乾燥させてから出荷するので、夏の野菜といっぴよいでしょう。スタミナ野菜の代表的なイメージのにんにくですが、にんにくには、糖質の分解を促し、ビタミンB₁の効果を高める抗酸化成分・アリシンを含み、疲労回復や体力増強に効果があるといわれます。このほか、すい臓のインスリンの分泌を活性化させるので糖尿病やすい臓がんの予防にも効果があるとされます。



1人分

エネルギー
662
kcal

塩
1.8
g

●材料 (2人分)

玉ねぎ…………… 小1個 (120g)
 合びき肉…………… 150g
 カレー粉…………… 大さじ1
 ココナッツミルク …… 250ml
 水 ……………… 300ml
 コンソメ (顆粒) …… 小さじ1
 ナンプラー …… 大さじ1/2
 ウスターソース …… 大さじ1/2
 A ケチャップ …… 小さじ1
 ローリエ ……………… 1枚
 にんにく (すりおろしておく) …… 1片
 しょうが (すりおろしておく) …… 1片
 ドライバジル …… 少々
 ガラムマサラ …… 2～3振り
 塩 ……………… 小さじ1/4
 ご飯…………… 300g
 イタリアンパセリ…………… 適宜
 レーズン…………… 適宜

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②温めたフライパンでひき肉を炒める (油なし)。途中で肉の脂が出たらキッチンペーパーでこまめに拭き、全体に軽く焦げ色がついたら端に寄せる。
- ③フライパンの空いたところに玉ねぎを入れてよく炒める。カレー粉を加

えて②と混ぜながらサッと炒め、厚手の鍋へ移す。

- ④③の鍋にAを入れて弱火で10～15分煮込む。塩で味を調べて火を消し、ふたをして冷まし、味をなじませる。
- ⑤食べるときに再加熱し、ご飯ののった皿に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリ、レーズンを飾る。

もうひとつ皿 ピーマンのおひたしもみじおろし添え

ビタミンC豊富な野菜で、暑さや疲労に負けない体づくり

●材料 (2人分)

だし汁…………… 1カップ (200ml)
 A みりん…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/3
 緑ピーマン…………… 2個
 赤ピーマン…………… 1個
 もみじおろし…………… 適量

●作り方

- ①Aを小鍋に入れて、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ②ピーマンは種とヘタを取り5mmの細切りにする。
- ③②をラップに包んでレンジ600Wで2分加熱する。加熱後すぐにラップを開いて冷ます。 ※すぐにラップを広げて冷ますことでピーマンの色がきれいになります。
- ④③を皿に盛り、上から①をかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。もみじおろしをのせて完成。 ※残ったひたし調味料(A)は次の日に別のレシピに活用できます。茹でたほうれん草や小松菜をひたしてもOK!

1人分

エネルギー
23
kcal

塩
0.7
g



※ひたし調味料(A)は作りやすい分量で多めなので、1人当たり分量の1/6量を使用したとする。