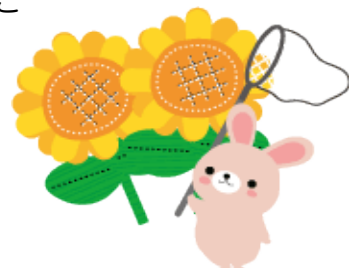


たべものだより 8月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

今年も猛暑が続いています。上手にエアコンを利用し夏バテしないように
しっかり食事、睡眠をとり体の調子を整えましょう。喉が渇く前に
こまめに水分補給をしてくださいね♪



旬の食材のご紹介 ☆8月の旬☆

野菜： オクラ モロヘイヤ 冬瓜 トマト ナス ピーマン など

果物： すいか もも デラウエアー 巨峰 梨 など

魚介： キハダマグロ アユ スズキ シマアジ カレイ サバ など

まぐろ



冬に旬なイメージのあるマグロですが、
その中でもキハダマグロは夏が旬のマグロ
です。冬の濃厚なマグロとは対照的に、
さっぱりとした味わいが特徴です。

夏に不足しやすい栄養は？

鉄

鉄が不足すると鉄欠乏性貧血のおそれがあります。暑さで食事量が減ったり、汗で流れ出てしまったりするため、夏に不足しやすい栄養素です。

鉄が多く含まれる食品として、レバーがよく挙げられます。しかし、下処理が面倒、独特な味が苦手など、取り入れるハードルが高いと感じている方も多いのではないのでしょうか。そんな方にはマグロやカツオなどの赤身の魚がおすすめです。また、アサリの水煮缶にも意外と鉄が多く含まれていますよ♪

《今月のオススメレシピ》

☆マグロのづけ丼☆

【材料】2人分(1人分 270kcal)

- | | |
|------------------|---------|
| ・温かいご飯 | 2杯分 |
| ・まぐろの刺身(赤身・ぶつ切り) | 200g |
| A { | |
| ・しょうがのすりおろし | 1/2 かけ分 |
| ・にんにくのすりおろし | 1/2 かけ分 |
| ・ねぎのみじん切り | 大さじ 1 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・白すりごま | 小さじ 1 |
| ・ごま油 | 小さじ 1 |
| ・青じその葉 | 5枚 |
| ・焼きのり(全形) | 1/2 枚 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1 |

【作り方】

- ①ボウルにマグロを入れ、しょうゆ大さじ 1 をからめて5分ほどおく。青じその葉はせん切りにし、水にさっとさらして、ペーパータオルで水けを拭く。
- ②小さめの器に A を混ぜ合わせる。器にご飯を盛り、①のまぐろを汁ごとのせて、香味だれをかける。のりをちぎってまわりに散らし、青じそをのせる。