

Vol.15 熱中症を予防しましょう！【なすといんげんのごまチーズ和え】

熱中症予防の基本は、「こまめな水分摂取」と「規則正しい食生活」です。特に朝ごはんをしっかり食べることは、水分や塩分補給につながり、日中の熱中症対策につながります。

また、夏が旬の野菜は水分が多く、ビタミンなどの栄養素もたっぷり含まれています。体の熱をとり、冷ましてくれるので、積極的に取り入れましょう。



なすといんげんは今が旬。いつものごま和えに粉チーズを加えることでまろやかな風味になります。



【1人分の栄養量】

・エネルギー	29kcal
・たんぱく質	1.4g
・脂 質	0.8g
・炭水化物	3.1g
・塩 分	0.5g

材料(2人分)

なす	中1本(120g)	⑦	すりごま	小さじ1
いんげん	20g		粉チーズ	小さじ1
			さとう	小さじ1/2
			しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① なすは、ところどころ皮をむき、縦半分に切る。1cm幅で斜めに切り、ゆでる。
いんげんはすじを取り、3cmぐらいの長さに切り、ゆでる。
- ② ⑦をよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①のなすといんげんの水気をしぼり、②で和える。