

# NST通信 Vol. 6



8月が終わりましたが、9月も暑い日々が続きます。夏の疲れで食欲が湧かない日もあると思います。食事はカンタンに済ませたい！という方に今回はかんたんだけど栄養もしっかりとれるレシピをご紹介します。

## かんたん、だけど栄養もとれる冷奴

材料(1人分) エネルギー 80kcal  
豆腐(絹) 1/4丁(100g)  
刻みネギ 適量  
しょうが(チューブタイプ) 適量  
ポン酢 適量  
かつお節 適量



### 調理方法

豆腐に具材をのせてポン酢をかけるだけ。

- ・豆腐で大豆の栄養素(たんぱく質、カルシウム、ビタミンE、鉄分、マグネシウム、カリウム)が摂れます。
- ・ネギの香り成分**アリシン**が血行促進し**疲労回復**に効果があります。
- ・ポン酢の**クエン酸**も**疲労回復**に効果があります。
- ・ショウガの香り成分**シネオール**は**食欲増進**の働きがあります。
- ・かつお節には体内で合成できない**必須アミノ酸9種類**すべてを含みます。



食欲が無いときでも豆腐なら口当たりが良く、ポン酢の酸味であっさりと食べることができます。夏で弱った胃腸に負担を軽くでき、かつ栄養も摂れる一品です。

## ミネラル補給♪ポン酢昆布

材料  
乾燥昆布 5cm角程度  
ポン酢 20cc  
水 300cc

左記の分量で作ると 10kcalです

### 調理方法

300ccの水を入れたコップに5cm角程度の乾燥昆布と20ccのポン酢を入れてラップで蓋をします。そのまま冷蔵庫に一晩置く → 完成！

昆布は様々な栄養素を含んでいますが、特に人体に必要とされるミネラルのほとんど全てを含む**スーパーミネラル食材**です。そして**酢はミネラルの吸収を助けます**。

主要ミネラル: ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムetc.

⇒ **人体の組織を構成**します。

微量ミネラル: 鉄、銅、亜鉛、ヨウ素etc.

⇒ 神経伝達など**心身の調整**に作用します。



取り出した昆布は刻んでそのままおつまみになりますし、ご飯の上ののせて食べても美味しいです。昆布を浸していたダシ汁はそのまま冷やし汁としていただきます♪ミネラルを補給して、夏バテを吹きとばしましょう！