

夏バテ気味の時に
食欲増進

スパイシードライカレーを！



材料(5~6人分) 1人分 248kcal/ 塩分 1.2g (5人分として)

合挽き(牛・豚)	300g
ひよこ豆(ゆで)	150g
玉ねぎ(1/2個)	160g
セロリ	50g
ピーマン(2個)	38g
トマト水煮缶	200g (生の完熟トマトでも)
しょうが	5g
カレー粉(赤缶)	大さじ1
カレーパウダー(顆粒タイプ)	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ2
ケチャップ	大さじ2
塩	1g
水	200ml
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎ、セロリ、ピーマン、しょうがは、みじん切りにしておく。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、しょうがとひき肉を加えて中火でひき肉がばらばらになるように炒める。
3. 2に野菜を入れて、しんなりするまで炒めたら、カレー粉・カレーパウダー・ガラムマサラをふり入れ、なじんできたら、ひよこ豆、トマトの水煮缶、ケチャップ、

- 水、コンソメを入れて煮込む。
4. 煮立ったら、弱火にして、あくを取りながら、15~20分ぐらい水分がなくなるまでさらに煮込む。
5. 仕上げに味を見て、塩・こしょうで、味を調える。
6. ターメリックライスと一緒に！

ターメリックライスの作り方

炊飯器にお米をセットしたら、1合につきターメリック(うこんの粉末)を小さじ1/4ぐらい入れて混ぜ、30分ぐらい浸水させた後、炊飯する。(量は好みで)



カレーと一緒に不足がちな野菜をサラダで！
ブロッコリーとにんじんのサラダ

材料(4人分) 1人分 54kcal/ 塩分 0.1g

ブロッコリー	160g
にんじん	40g
マヨネーズ	20g
ヨーグルト	12g
こしょう	少々



作り方

1. ブロッコリーは、小房にわけ、茹でておく。
2. にんじんは、ピーラー(皮むき)で、リボン状にむき、ブロッコリーを茹でている鍋で、さっと湯通ししておく。
3. マヨネーズ・ヨーグルト・こしょうでソースを作り、ブロッコリーとにんじんにかける。

【食育豆知識】

夏バテとは

蒸し暑い夏の疲労や倦怠感です。暑気中り(しょきあたり)、暑さ負け、夏負けとも言います。

高温・高湿環境に、体が適応できなくなるため。近年は、冷房の普及や気密性の高い家が増えて、大きな温度差の中での生活を強いられるため、自律神経が変調して、「だるい、食欲がない、眠れない」などの不調を訴える人が多くなっています。

夏バテ解消には、十分な休養と栄養補給が大切です。ビタミンやタンパク質が不足すると、夏バテしやすくなるため、豚肉や大豆・魚、野菜などをバランスよく摂るようにします。

1日2~3ℓもの汗をかくため、水分を十分取るよう心がけます。また、冷たいものは控えて暖かいお茶などを飲むようにするなど、体を冷やさないようにすることも大事です。



【食材豆知識】

カレー粉

カレー料理用のミックススパイス(混合された調味料)。18世紀、イギリスの植民地インドの料理を紹介するために発明された「混合スパイス」。イギリスの家庭料理のひとつになった。これが日本に伝わり国民食といわれるほどの人気食となった。複数のスパイスを焙煎し、粉末にし、混合することによりカレー粉とする。現在、各メーカー独自のブレンドによるカレー粉がある。

【味】クミン、コリアンダーなど

【辛味】カイエンペッパー、胡椒、ニンニク、ショウガなど

【色】ターメリック、サフラン、パプリカなど

【香り】ローブ、シナモン、カルダモン、ナツメグ、オールスパイス、キャラウェイ、フェネルなど

ガラムマサラ

インド料理のミックススパイス。「辛いスパイス」と訳されるが、香りづけに使われる。イ

ンド版『おふくろの味』である。基本材料はシナモン・クローブ・ナツメグの3つ。ほかにカルダモン、胡椒、クミンなどを加えたり、作る人によりまちまちである。香りが命であるため出来立てを使うのが原則。煮込み料理では、火を止める直前に加え、蓋をしてしばらく蒸らす。

コンソメ顆粒

コンソメ(仏:consommé)は、フランス料理の澄んだスープ(琥珀色、浅黄色)。牛肉・鶏肉・魚などからの出し汁(ブイヨン)に脂肪の少ない肉や野菜を加えて煮立てる。卵白でアクを吸着、それを漉した後、浮いた脂肪を取り除いて澄明な琥珀色スープを得る(ブイヨン)。フランス料理コースのはじめに食欲を刺激するためのスープのひとつ。これを煮詰めた濃縮液を凍結乾燥(フリーズドライ)にしたものを顆粒状に成型してつくる。他に、粉末状、固体状のものもある。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありせん。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ること、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

