

野菜（果物）の力

胃腸のトラブル	かぶ・ねぎ・しいたけ・じゃがいも・キャベツ
丈夫な骨づくり	春菊・大豆・青梗菜・ブロッコリー・大根の葉
美肌づくり	スイカ・みかん・キャベツ・レモン・サツマイモ・キウイフルーツ
脳の活性化	バナナ・オクラ・人参・ぶどう・アスパラガス
夏バテ対策	なす・ゴーヤ・冬瓜・ピーマン・スイカ・きゅうり
ストレス対策	玄米・枝豆・レモン・ゆず
エネルギー不足	大豆・落花生・じゃがいも・とうもろこし
免疫力アップ	人参・長芋・にら・南瓜・大根



ラボらぶ通信 7月号

もうすぐ楽しい夏休み！

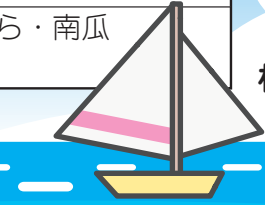
梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は食生活もみだれやすく、夏バテの原因にもなります。元気に夏を過ごすためには、規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事をしっかりとることが大切です。

お箸が止まらない！

きゅうりのさっぱり和え

- ① きゅうりをところどころ皮をむいて細長い乱切り。塩小さじ2/3をまぶして、しんなりしたら水気を絞る。
- ② さやいんげんは塩少々を加えた熱湯で色よく茹で、冷めたら3cm長に切る。
- ③ ささみは縦に切り開きながら筋を除き、塩・こしょうをふる。油少々を熱したフライパンで両面を焼いて火を通し、冷めたら細くほぐす。
- ④ ①～③にごま油を加え混ぜてから、塩・こしょうで和え、炒りごまを混ぜる。

材料 きゅうり（3本）、ごま油（大さじ1½）、いんげん（60g）、鶏ささみ（2本）、炒りごま（小さじ2）、塩・こしょう（少々）



そうめんを 食べるのはなぜ？



7月7日は織姫と彦星のお話があるのですが、それとは別に七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお話があります。

それは古代中国の王の子どもが7月7日に亡くなり、その霊が人々に病気を流行させました。その病気を防ぐためにその子どもの好きだった「策餅（さくべい）」というそうめんの原型といわれるものを供えたのが始まりといわれています。



炒り鶏のレシピ

あるお母様がカフェテリアにいらしてお話して下さいました。「炒り鶏を子どもが食べて美味しかったから家でも作って欲しいと言われ作ったのですが、どうもカフェテリアの味とは違うと言われました。」そこで炒り鶏のレシピを紹介します。（一人分）

鶏もも肉・120g(約1/2枚)	だし汁・・・300cc
ちくわ麩・100g	醤油・・・大さじ3
ごぼう・・・100g	みりん・・・大さじ2
人参・・・100g	砂糖・・・大さじ2
こんにゃく・60g	サラダ油・大さじ1
いんげん・・・4本	ごま油・・・小さじ2

<下準備>

- ① 人参・ごぼう・ちくわ麩はひと口大の乱切り。ごぼうは水にさっと通しておく。
- ② こんにゃくはスプーンなどでひと口大にちぎっておく。沸かした湯に一度通し、鍋で乾煎りする。
- ③ さやいんげんは筋を取り、サッとゆでて急冷しておく。斜め切り（長さ3cmぐらい）にし八方だしにつけておく。

<作り方>

- ④ フライパンにサラダ油を入れ温まったら一口大に切った鶏を皮目から炒める。火が十分に通っていない時にひっくり返そうとすると鍋とくっついて皮がとれてしまうので注意。そこへ①と②を入れて油が全体にいきわたるように炒める。
- ⑤ ④にだしと調味料（醤油は途中と最後の二回に分ける）を加え、煮る。灰汁を取り除き、味を調べ、煮汁が1/3程度まで煮上げる。仕上げにいんげんを加え、ごま油を鍋肌から入れ、全体をかき混ぜたら火を止める。いったん冷まし、味を落ち着かせる。

※人参は色どりよくする為に別に煮た方が良いでしょう。

