

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第84回)

暑さ対策に“ちょい足し”食材で栄養価アップ！

2022.06.09



梅雨時から夏にかけては、室内外の温度差による自律神経の乱れも相まって、体内の水分やミネラル分が消耗し、疲労感やだるさ、集中力の低下などの不調に悩まされやすくなります。そこで今回は、体内の働きを活性化するのに欠かせない食材に焦点を当て、時間をかけずに手軽に栄養バランスを整えたいときに役立つ、“粉末”を使ったレシピなどもご紹介します。いつもの食事に“ちょい足し”するだけで取り入れられますから、暑い時期にキッチンで長時間火を使う料理をしたくない……という場合にもオススメです。

アオノリ

風味を楽しめるだけでなく、疲労回復に役立つビタミンB群や腸内環境を整える食物繊維、カルシウムなどのミネラルを含むアオノリは、ちょい足し界の名バイプレーヤーです。焼きそばやお好み焼きなどには欠かせないトッピング食材ですが、混ぜご飯やおにぎり、卵焼きの具材、炒めもの、磯辺揚げなど、アイデア次第で活躍の場が広がります。例えば卵焼きの具材として活用すれば、彩りも風味も、栄養価もアップできます。

【しらすとアオノリの卵焼き】



<材料／卵3個分>

- ・卵……3個
- ・しらす……大さじ1
- ・アオノリ……小さじ1.5
- ・水……大さじ2
- ・サラダ油……適量

- (1) 卵をボウルに割って溶きほぐし、しらすとアオノリを入れて混ぜ合わせる
- (2) 卵焼き用のフライパンにサラダ油を入れ、予熱する
- (3) 3回程度に分けて卵液を流し込んで成形しながら火を通して出来上がり

ごぼう茶(茶殻)… 続きを読む