

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

暑い夏を爽やかなシソで乗り切りましょう

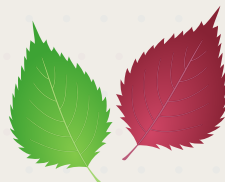
薬味や料理の彩りとして使われることが多いシソですが、大きく分けて青シソと赤シソの2種類があります。漢字で『紫蘇』と書くように、本来のシソは紫色の赤シソを指し、古くから日本人に親しまれてきました。青シソは一般的に大葉と呼ばれ、刺身のツマや薬味などによく利用されます。赤シソは、含まれる色素が酸性溶液中で赤色になるため、梅干しや漬物の着色、シソジュースの材料として使用されることが知られています。

シソは、ミネラルやビタミン類、βカロテンなどの栄養素を多く含むだけでなく、シソ特有の爽やかな香りは、食欲増進、消化促進などの効果があります。また、生葉を細かく刻むことでより一層香りを楽しむことができます。さらに防腐作用、防虫作用なども期待されるため、まさに夏にピッタリの食材といえるでしょう。

今年の夏はシソを日々の食卓に取り入れて、暑さを爽やかに乗り切りたいですね。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
安里要さん



キレイ・元気を応援します！ No.146

さっぱりと塩分補給ができて、汗をかく夏にピッタリ！

鶏ささみと大葉きゅうりの さっぱり中華サラダ

栄養価（1人分）

エネルギー
159kcal

たんぱく質
9.1g

脂質
8.8g

炭水化物
11.0g

塩分
2.0g



おすすめポイント

- ・加熱調理はレンジだけ！
- ・調理器具が最小限で、洗い物が少なく調理ができます。

材 料 （2人分）

鶏ささ身1本、キュウリ1本、大葉8～10枚、梅干し（種なし）2粒、酒大さじ1、砂糖小さじ1/2、塩小さじ1/4、A（めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1と1/2、酢大さじ1、ごま油大さじ1、煎り白ごま大さじ1、砂糖小さじ2）

作り方

- 1 キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにする。大葉は千切りにする。
- 2 ささ身の筋を取り、フォークで数箇所穴を開ける。ある程度穴が開いたら、砂糖、塩の順に擦り込んでおく。
- 3 耐熱容器に②を入れ、酒をかけてもみ込んで5分間置く。
- 4 5分経ったら、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で2分間加熱し、ささ身を上下返して再度2分間加熱する（加熱が不十分な場合は30秒ずつ加熱時間を増やす）。加熱が終わったら、粗熱を取る。
- 5 粗熱を取っている間に、大きめのボウルにAを入れてよく混ぜる。
- 6 ⑤のボウルに手で割いたささ身、①と梅干しを加えてよくあえたら器に盛って完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部
学生 佐々木栢葉、竹内心菜、矢島雅菜）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし・子育て・健康・防災・魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！
- 市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください