



向日葵だより

ひまわり新聞
有田版

夏真っ盛り、梅雨もあけガラガラとした日差しが降り注ぐ季節になりました。やはり熱いですね、皆さん熱中症対策を行っていますか？くれぐれも暑さで参ってしまわない様気を付けて下さい。しかし夏といえば海、花火、バーベキューetc...様々なレジャーがあってなんだかワクワクしますね！！

適量の塩分も！

油断大敵！

熱中症



豆知識

水分補給 湿温管理 食事 睡眠

しっかりとって生活習慣を整えよう！

身体に熱をため過ぎない！

バランスよく！

文字が小さくてすみません！ 彩り夏野菜の冷やし中華

☆作り方☆

- ①鍋に200mlの水・コンソメ1個、薄切りのニンニクと、種をとり輪切りにした鷹の爪を入れ火にかける。
- ②シーフードミックスを人肌のお湯で洗い、①の鍋に入れ、白ワイン(またはお酒)と塩を入れて蓋をする。魚介に火が通ったら、クリームチーズをちぎり入れ煮溶かし火を止める。麺つゆとトマトジュースを加え冷ましておく。
- ③鶏ささみはそぎ切りにし酒を入れてもみ、片栗粉をまぶす。オクラは縦に2等分に、ナスは5mm幅、カボチャは3mm幅の薄切りにする。フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を引き、鶏肉、野菜の順で焼く。
- ④きゅうりと大葉は長さ3cmの千切りにし、混ぜておく。レモンはくし形に切っておく。
- ⑤中華麺は熱湯で4分間茹で、流水で粗熱をとり氷水に2分程度入れ冷やし、水を切りオリーブオイルを絡めておく。
- ⑥中華麺の上に、③の焼いた具材、④の野菜とプチトマトを飾る。食べる直前にレモンを絞り、2のスープをかける。

茹でた中華麺は、直後に流水で粗熱をとり、氷水につけることできゅっとしめます。流水でしめた後、オリーブオイルで和えておくと、スープの絡みがよくなります。

知っておきたい 食材の力

あさり(シーフードミックス)

汗で失われる、鉄分を多く含みます。

きゅうり

水分、カリウムを多く含む野菜で、身体を冷やす働きがあり、熱くほてった身体を冷まします。

クリームチーズ

からだのエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB2を多く含みます。

コツ

- <スープ>
- シーフードミックス(冷凍).....160g(凍った状態で)
- にんにく.....1かけ
- 固形コンソメ.....1個(4g)
- 鷹の爪.....1個
- 白ワインまたはお酒.....大さじ1
- 塩.....一つまみ
- クリームチーズ.....2個(18g×2)
- トマトジュース(無塩).....200ml
- 麺つゆ(3倍濃縮).....小さじ1
- <飾りの具>
- 鶏ささみ.....60g
- 酒.....小さじ1
- 片栗粉.....小さじ2
- オクラ.....40g(6本)
- カボチャ.....60g
- ナス.....140g(2本)
- オリーブオイル.....大さじ2
- きゅうり.....90g(1本)
- 大葉.....4枚
- プチトマト.....70g(6個)
- レモン.....20g
- <麺>
- 中華麺.....2玉
- オリーブオイル.....小さじ2

第1号
発行所
(有)プライムタイム

7月の予定

7月7日 七夕祭り

イベント!



7月10日 保田小学校交流会
7月25日 ひまわりカフェ in 箕島

