

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「まだまだ残暑! 火を使わないレシピ3選」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



2022
9月号
Vol.61号

暦のうえでは「9月は秋」

しかし、まだまだ強烈な暑さが続いています。作るのも食べるもの面倒になってアイスやビールばかりで食事を疎かにしていませんか？
しかし何かを作ろうと台所に立とうと思っても、ガスレンジの火で汗だくになって嫌になることがありますよね(私はありますっ!)
暑い日だけでなく電力や火を使えない震災時にも役立つ今回は、火を使わない誰でも出来る簡単レシピをご紹介します。

ハワイ風ポキ

■調理時間 10分

■材料(4人前)

- マグロ:400g
- アボガド:1個
- ★オリーブオイル:大さじ1
- ★めんつゆ:小さじ1
- ★みりん:小さじ1
- ★レモン汁:小さじ1
- 黒胡椒:あれば適量
- 万能ネギ:あれば適量

■作り方

- ①マグロを1.5cm角に切る
- ②アボガドは種と皮を取り除き1.5cm角に切る
- ③、①と②と★を混ぜ合わせる
- ④器に盛り付け黒胡椒と万能ネギがあれば散らす



1人分
241kcal
たんぱく質:23.6g
脂質:10.0g
塩分:1.7g

きゅうりとツナ塩昆布

■調理時間 5分

■材料(2人前)

- きゅうり:2本
- ツナ缶:1缶
- 塩昆布:15g
- ごま油:大さじ1



■作り方

- ①きゅうりをたて半分に切り、更にたて半分に切る(1/4) 横はお好きな長さに切る(1/3程度)
- ②シーチキンの汁を捨てる
- ③きゅうりと汁を切ったシーチキンと塩昆布を混ぜる
- ④香りを残すため最後にごま油をまぶす

1人分
88kcal
たんぱく質:10.7g
脂質:1.5g
塩分:1.4g

白菜のやみつきなムル

■調理時間 30分

■材料(2人前)

- 白菜
- 塩:小さじ1

- ★ごま油:大さじ1
- ★酢:小さじ1/3
- ★醤油:小さじ1

- ★砂糖:小さじ1
- ★鶏がらスープの素:小さじ1
- ★おろしにんにく:小さじ1

■作り方

- ①白菜の芯は1cm角に切り、葉はお好きな大きさにちぎる
- ②白菜に塩を混ぜ合わせて30分置く
- ③白菜の水気をしっかり絞り、ボウルに白菜と★を入れて混ぜ合わせる

1人分
87kcal
たんぱく質:0.9g
脂質:6.3g
塩分:1.0g



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラ
バス

一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

安全
運転