



# まんてんだより

17年2号

## 夏バテに打ち勝つ美味しい食事

前号に続きテーマは「夏バテ」 手軽に美味しく暑い夏を乗り切りましょう!

### <夏バテ対策の食事 4つのポイント>

「食事グレンジャー」をそろえて  
栄養フルコースに!



**主食 主菜(たんぱく質)**  
**副菜(野菜) 果物 乳製品**

洗うのも大変!

お皿を少なくしたいときは  
**トッピング!!**



そうめん  
「ハム・卵・夏野菜」



カレーに  
「卵・夏野菜」

美味しく食べよう!  
夏野菜



味付けや食材を工夫して  
**食欲アップ!**



辛味 (カレー・トウガラシ・キムチ)

酸味 (酢、梅干し、レモン汁)

香味 (にんにく・しょうが・しそ・みょうが)

### のどごしアップ

ねばねば食材 (とろろ・おくら  
めかぶ・モロヘイヤ)  
あんかけ料理 (かに玉・中華丼)

まんてん薬局が考える優しくて美味しいレシピ



## まんてんキッチン

### 《まるごとトマトスープ》

夏バテで食欲のない時にも  
さっぱりと食べやすい!



### 作り方

- ① トマトの皮をむく。  
(ヘタをくりぬき、おしりに十文字に切り込みを入れ、熱湯にくぐらせると簡単に湯むきができますよ!)
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 鍋に水、トマト、玉ねぎを入れ蓋をして火にかけ、沸騰したらコンソメを入れ、5分ほど中火で煮込めば出来上がり!

冷めてもおいしい!

トマトの酸味でさっぱりと!  
クエン酸で疲れを吹き飛ばそう。

### 材料 (1人分)

- トマト.....1個 (小さめ)
- 玉ねぎ.....1/4個
- 顆粒コンソメ...小さじ1
- 水.....200cc

リコピンたっぷり!  
抗酸化作用があり、美肌効果、老化防止、がん予防などにも効果的。  
リコピンは加熱調理した方が吸収率が良くなるんだって。

