



# まんてんだより

17年3号

まんてん薬局が考える優しく美味しいレシピ

## まんてんキッチン

### 《モロヘイヤと長いもの梅肉和え》



#### 作り方

- ①モロヘイヤを茹で（塩を入れた熱湯で1分くらい）、水にさらす。絞って水を切り、包丁で細かくたたいて粘りを出す。
- ②長いものを1cmの角切りにする。
- ③梅干しの種を取り、細かく刻む。
- ④全ての材料を和えて完成。  
（梅肉を少し残して上に飾っても綺麗ですよ！）

#### 材料（1人分）

- モロヘイヤ……………1束
- 長いも……………5cm程度
- 梅干し……………1～3個  
（お好みで）
- 鰹節……………適量
- 醤油……………小さじ1

#### ネバネバ食品は夏バテに良い！

ネバネバ成分「ムチン」の働き

- ・胃の粘膜を保護する
- ・タンパク質の吸収を促す
- ・抗ウイルス作用を持つ



冷たいものを食べ過ぎ飲み過ぎになりがちな暑い夏は、胃の働きも低下気味。そんな時に、夏バテした胃をサポートしてくれます。

### 《おんたま乗せ冷やっこ》



#### 作り方

- ①温泉卵を作る。

「温泉卵の作り方」  
鍋に湯を沸かし火を止め、  
卵を入れて15分放置、  
冷やして出来上がり！



- ②豆腐の上にスプーンでくぼみを作り、その上に卵を乗せる。
- ③薬味を散らしてめんつゆをかけて出来上がり！

#### 卵は栄養満点！

夏バテの一番の原因は栄養不足です。

卵は「完全食」ともいわれ、単一で必要な栄養素を豊富に含んでいます！食欲のない時でも、卵を食べれば良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルが摂取でき、体力回復に役立ちます。

ただし、食物繊維とビタミンCの含有量は少ないので、他の食品で補う必要があります。

#### 材料（1人分）

- 豆腐（木綿でも絹ごしでも）  
……………1/2丁（150g程）
- 卵……………1個
- お好きな薬味  
（ネギ、ミョウガ、大葉、ゴマ  
などなんでも！）……………適量
- めんつゆ（白だし、醤油、ポン  
酢などお好きなものを）…適量