



vol.07

389kcal

## 食欲が低下したときの食事

# 鶏ひき肉のスコッチエッグ風 ~えのきと大葉のソース 梅サワードリンク

### 材料 4食分

#### 鶏ひき肉のスコッチエッグ

たまご	……4個(酢小さじ2)
鶏ももひき肉	……350g
たまねぎ	……80g(キャノーラ油小さじ2)
しょうが	……5g
大葉	……15枚(内5枚は飾り用)
キャノーラ油	……大さじ2
塩	……小さじ1/4
こしょう	……少々
片栗粉	……大さじ1半(種にまぶす)
片栗粉	……大さじ3~4

(たまご・鶏ひき肉の種にまぶす)

#### えのきと大葉のソース

えのき	……100g
酒	……大さじ2
みりん	……大さじ2
醤油	……大さじ2
水溶き片栗粉	……小さじ1/2

(大さじ1の水で溶く)

#### 付け合わせ

キャベツ	……200g
みょうが	……2個
レモン汁	……大さじ1
塩	……小さじ1/2

### 作り方

#### 鶏ひき肉のスコッチエッグ風~えのきと大葉のソース

- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら酢小さじ2を入れたまごを穴じゃくしなどでそっと入れる。ゆるく沸騰した状態で5分半ゆで取り出し流水で冷ます。冷めたら殻をむく。
- たまねぎをみじん切りにし、大葉10枚を千切りにし(5枚分は飾り用においておく)、しょうがはすりおろし、えのきは石突を取ってほぐし2センチぐらいの長さに切る。
- フライパンにキャノーラ油小さじ2を入れて熱し、②のたまねぎがしんなりするまで炒め冷ます。
- ボウルに鶏ひき肉、塩こしょうを入れて白っぽく粘りが出るまで練る。つづいて②の大葉、しょうが、片栗粉(大さじ1半)を加えて混ぜ合わせ4等分にする。冷蔵庫で冷やしておく扱いやすい。
- ①のゆでたまごに片栗粉をまぶす。ラップの上に④の種を薄めにのばし、ゆでたまごを置いて包んで整形し、表面に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- フライパンにキャノーラ油大さじ2を入れて熱し⑤を置く、片面が焼けたら、倒して別の面を焼き、全体にしっかり焼き色がつくように4面を中火で焼く。
- 蓋をして、水50cc加え弱火で5分蒸し焼きにする。取り出して皿に盛る。
- 同じフライパンに水50cc、②のえのき、酒、みりん、醤油を加えて煮る。えのきがしんなりしたら、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。⑦の上からかけ、飾り用の大葉5枚を千切りしたものを乗せる。
- キャベツとみょうがを千切りにし、レモン汁、塩を混ぜ合わせ、⑧の横に添える。



大葉

和製ハーブの一つでカラダを温め発汗を促して冷えをとる効果があります。抗酸化作用が高く夏の紫外線からカラダを守ってくれます。また、爽やかな香り成分には殺菌効果があり食中毒の予防にもおすすめです。また、「気」をめぐらせる効果もあるのでイライラやストレスの改善にも。カリウムも含まれているのでむくみの改善やデトックス効果も期待できます。



キャベツ

食べる菜といわれ、カラダの熱を取り除き余分な水分を排出することで胃の働きを促進してくれます。胃腸の粘膜の保護や修復をするビタミンU(キャベジン)やビタミンKを豊富に含んでいます。湿度が高くなることで胃腸の調子も悪くなるので、夏バテで食欲がないときには食欲増進作用のあるキャベツがおすすめです。



えのき

きのこ類は抵抗力を高める働きがあります。不溶性食物繊維を多く含み、腸内環境を整え便秘の解消やカラダの老廃物を排出する効果があります。きのこの中ではビタミンB1がトップクラス。不足すると夏バテの原因になるので夏には積極的にとりたい食材です。またGABAを含んでいるのでリラックス効果や精神安定の効果も期待できます。

## 材料

### 梅サワードリンク

梅	……1キロ
クコ	……50g
はちみつ	……1キロ
りんご酢	……500cc

## 作り方

### 梅サワードリンク

- 1 梅を洗ってヘタをとり水分をふき取る。クコは熱湯でざっと洗う。
- 2 瓶に材料をすべて入れて、1ヶ月～2ヶ月ほどおく。
- 3 完成したら、2.5倍～3倍のミネラルウォーターや炭酸水で割って飲む。  
発汗の多い時期は、塩を少々加えるとよい

※梅の実は種をとりミキサーなどですり潰してからサワードリンクに戻すと、濃厚な梅サワードリンクになります。



BEFORE



AFTER



梅

伝統的な健康食品の梅。カラダにうるおいを与えて汗のかき過ぎや下痢によるのどの渇きをいやします。酸味であるクエン酸やリンゴ酸の有機酸は、疲労回復や首や肩こりの緩和に効果があり、疲れにくいカラダづくりにも効果があります。唾液の分泌を促すことで食欲増進したり、血液をサラサラにする効果もあります。また、殺菌作用があるので食中毒の予防にも効果があります。



クコ

中国では薬食両用に使われるスーパーフードの一つ。「気」や「血」をおぎなって生命力をアップさせるので、滋養強壮や疲労回復に効果があります。潤す力もあるので、目の疲労回復や美肌、便秘の解消にも効果があります。ビタミンやミネラルをたくさん含んでいるので、紫外線からお肌を守ったり、貧血予防、免疫力を高める効果もあります。



はちみつ

消化吸収が良く弱った胃腸の働きを高め胃腸の痛みを緩和してくれます。また、腸を整えてくれるので免疫力もアップします。栄養価も高く疲れやすい人の体力回復にも効果があります。単糖類なので、すぐにエネルギーに変わり体力を消耗したカラダをいやしてくれます。また、殺菌作用や保湿力もあります。

SENNEQ