

「今日のお料理」ならぬ…

# 今月のおすすすめレシピ



## 第41回テーマ 「旬の果物で夏を楽しく!!」

夏はすいかが美味しくなる季節ですが、熱中症や脱水などを起こしやすい季節でもあります。すいかは「栄養はあんまりなくて、水分ばかりでしょ？」なんて思っている方も多いかもしれませんが、実は水分に隠れた栄養素があったり、捨ててしまう皮もおいしく食べられる優秀な果物なんです！

### すいかの皮で中華風漬物

#### 材料 (2人前)

すいかの皮(1/6玉分)  
 すりごま 少々  
 ごま油 小さじ 1/2  
 酢 大さじ 1  
 砂糖 小さじ 1  
 醤油 大さじ 1/2 弱

#### 作り方

- 下準備：皮の緑の部分の部分を剥いておく。
- 1、すいかの皮を短冊切りにする。
  - 2、Aをビニール袋に入れて混ぜ合わせておく。
  - 3、Aの入ったビニール袋に1を入れて空気を抜いて、お好みで30分～1日つけて完成！

1人分 (調理時間:約 10分)

エネルギー：50kcal

たんぱく質:0.7g 脂質:2.5g

炭水化物:8.9g 食塩相当量:1g



### 「食べ飽きたら！」すいかシャーベット

#### 材料 (2人分)

すいか 1/6玉  
 レモン汁 少々  
 はちみつ 小さじ 2  
 粉寒天 1.5g  
 水 100cc  
 お好みでチョコチップ

#### 作り方

- 1、ミキサー（こし器などでも◎）ですいかをジュース状にする。
- 2、1に沸騰させたAを加えて、粗熱を取り冷凍する。
- 3、固まり始めたらフォーク等で崩し、また冷凍させる。程よく固まったら完成！

1人分 (調理時間:約 10分)

エネルギー：60kcal

たんぱく質:1.5g 脂質:1.0g

炭水化物:15g 食塩相当量:0g



### 管理栄養士からのあいがた〜い? ヒトコト★

- 突然ですがクイズです！すいかには**一体何%**の水分が含まれているのでしょうか？
- 答えを見ると**水分補給**に向いている事が分かっていると思います！また、すいかには**むくみ予防**で知られるカリウム、**アンチエイジング**で知られるリコピン、**皮膚の健康を保つ働き**があるβカロテンが多く含まれています。水分が汗で流れ出たり、エアコンでからだがか冷えてむくんでしまったり、強い日差しで皮膚がダメージを受けたりと大変な季節ですが、すいかで楽しく乗り越えてみてはいかがでしょうか？

答え：約90%