



夏 Summer ごはん

HEALTHY RECIPE

夏バテ撃退！！
養生レシピ

2025・08 Vol.2



夏バテ撃退！養生レシピ①

夏のコク旨！米粉チヂミ

グルテンフリーでもっとキレイに。夏野菜の米粉チヂミ
小麦不使用＆ノンストレス！米粉でつくるグルテンフリーチヂミ。
整腸・美肌・夏バテ予防にもうれしい一皿。



材料 [2人分]

▶生地

- ・米粉…100g
- ・卵…1個
- ・冷水…120ml
(または炭酸水で軽めにしても◎)
- ・塩…ひとつまみ
- ・鶏ガラスープの素 or 和風だし…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1
(生地に入れると風味アップ)

▶具材

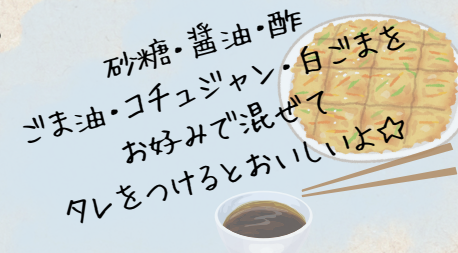
- ・ニラ…1/2束 (3cmざく切り)
- ・ミョウガ…1～2個 (縦半分→薄切り)
- ・オクラ…4本 (輪切り・下茹で不要)
- ・キムチ…大さじ2 (粗く刻んでもそのままでも)
- ・アサリのむき身 (加熱済みがおすすめ)
…100gほど

▶仕上げ

- ・ごま油…焼き用に適量
- ・糸唐辛子…お好みでトッピング…適量

作り方

1. オクラは輪切り、ミョウガは薄切り、ニラはざく切り。アサリは水気を拭き、キムチはお好みで刻む。
2. 米粉・卵・水・塩・鶏がらスープの素・ごま油を混ぜる。→ とろみはゆるめでOK！
3. 切った具材を生地に全部入れて、ざっくり混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、生地を薄めに広げて中火で焼く。両面こんがり焼いたらOK！
5. 切って皿に盛り、糸唐辛子をトッピング



米粉

グルテンフリーで胃腸にやさしく肌荒れ対策にも◎。
ビタミンB群やミネラルを含み、
代謝サポートやむくみ予防にも効果的。
小麦粉より油を吸いにくく、
軽いのに腹持ちのいいヘルシー食材。



ミョウガ

ミョウガに含まれる香り成分「 α -ピネン」は、
血行促進＆自律神経を整える効果が◎。
代謝アップや肌のくすみ改善、冷え対策にもひと役！
カリウムも豊富で、むくみケアにもおすすめ。





夏バテ防止！養生レシピ②

真鯛のレモンカルパッチョ

良質なタンパク質とビタミンCで体整う！！

真鯛の良質なたんぱく質と、レモンの抗酸化力がうれしい一皿。
内側から元気をチャージする、夏のからだ思いレシピ。



材料 [2人分]

- ・真鯛（刺身用・柵またはスライス…100g
- ・ベビーリーフなど…適量

▶レモンソース

- ・レモン果汁…大さじ2
- ・酢…小さじ1/2
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩…小さじ2/1
- ・はちみつ…小さじ2/1

▶仕上げ

- ・ブラックペッパー…適量
- ・レモンの輪切り…2.3枚（あれば）

生レモンを使うのが
ポイント☆

加熱や加工で失われがちな
栄養や香りが
生なら丸ごと届く！！



作り方

1. 真鯛を薄くそぎ切りにして、お皿に重ねるように並べる。
2. ベビーリーフを盛り付ける。
3. レモンソースの材料を混ぜ合わせ、まわしかける。
4. 仕上げにブラックペッパーをかけ、輪切りにしたレモンを飾り付ければ完成！

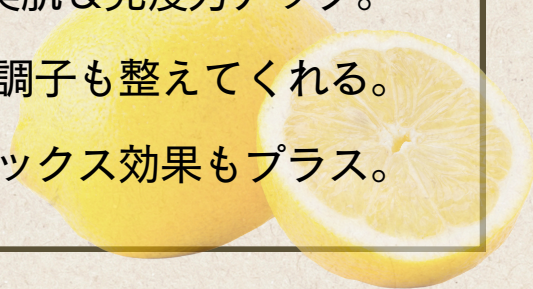
真鯛

真鯛は、たんぱく・低脂肪で、
体づくりや疲労回復にぴったり。
DHA・EPAが血流や脳の働きをサポート。
ビタミンB群も豊富で、代謝アップにも◎。



レモン

ビタミンCとクエン酸で、美肌&免疫力アップ。
疲れをとりながら、胃腸の調子も整えてくれる。
香り成分リモネンで、リラックス効果もプラス。



夏バテ防止！養生レシピ③

桃と豆乳の ヘルシーブランマンジェ

夏の疲れに、優しいご褒美を。。

豆乳の植物性タンパク質と、桃のビタミンが
内側からそっとサポート。甘さ控えめ、心ほぐれる爽やかスイーツ。



材料 [2人分]

▶桃のコンポート

桃…1個
砂糖…大さじ1
白ワイン…大さじ2
レモン汁…小さじ1

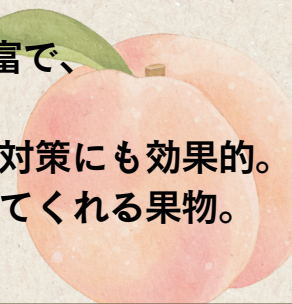
▶豆乳ブランマンジェ

豆乳…300cc
きび糖…大さじ2
ゼラチン…3g
水…大さじ2



桃

桃にはビタミンCや食物繊維が豊富で、
美肌や腸内環境のサポートに◎。
カリウムも含まれていて、むくみ対策にも効果的。
甘さがやさしく、夏の疲れを癒してくれる果物。



豆乳

豆乳は植物性たんぱくやイソフラボンが豊富で、
ホルモンバランスをサポート。
ビタミンB群や鉄分も含まれ、貧血予防や
代謝アップにも◎。
動物性食品に比べて消化も穏やかで、
体にやさしいのが魅力。



作り方

<桃のコンポート>

1. 桃を半分 or 4等分にカットし、皮を下にして耐熱ボウルへ
2. コンポート用の材料をすべて加え、600Wで4分加熱
3. ゆすってからさらに2分加熱
4. 粗熱が取れたら皮をむき、冷蔵庫で冷やす

<豆乳ブランマンジェ>

1. ゼラチンに水大さじ2を加えふやかす
2. 豆乳と砂糖を耐熱ボウルに入れ、500Wで3分加熱
3. ふやかしたゼラチンを加え、よく混ぜる
4. 粗熱が取れたらグラスに注ぎ、冷蔵庫で冷やす

<仕上げ>

3. 冷えたブランマンジェの上にカットした桃を乗せ、
コンポートの残った汁を上からかける。
4. 冷蔵庫でしっかり冷やしてできあがり♡