

フォルトウ・ナフォーチュン・プロジェクト 2014.7月号

夏です！夏真っ盛りですね！

夏の植物の実のものは、紫外線から守っていくる力に優れていますが
今が旬の「とうもろこし」はビタミンB群がたっぷり含まれています。
生のとうもろこしを食べる時はとうもろこしの実の根元にある
胚芽の部分をしっかり食べてください！その部分にビタミンが多く含まれています。
今回はそんな夏野菜とお魚を使ったアスリートのためのレシピをご紹介します。

～パワフルなカラダづくりに夏のつかれぶっとばせ献立～

『カツオの竜田揚げとカラフル野菜』

彩り豊かな野菜とカツオのコンビネーションの一品です。
カツオは体作りに欠かせない良質のたんぱく質や、カルシウム、鉄分が豊富です。
そしてとうもろこしにはビタミンB1、B2がバランスよく含まれています。
ビタミンB群は糖質や脂質をエネルギーに変えるとき補酵素の働きをします。
しっかり食べて夏の疲れをためないベストコンディションを目指しましょう。

材料（4人分）

カツオ・・・400g

A 酒・みりん 大匙2・塩 少々

B おろししょうが 小さじ1

おろしにんにく ひとかけ

ポン酢しょうゆ 大さじ1

片栗粉 大さじ4・油 適量

夏野菜 各25gづつ（レタス・トマト・きゅうり・とうもろこし・だいこん）

作り方

- 1.カツオは食べやすい大きさにきって、Aをあわせたものに10分～15分つけておく
- 2.レタスはちぎり、トマトは角切り、きゅうりは千切りに、とうもろこしはレンジでチン
- 3.1に片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- 4.お皿にレタスをしき、3のをせて、2の野菜をくわえ、仕上げに大根おろしをのせる
- 5.Bをあわせたものをかけて、できあがり！

しっかり食べて夏の疲れをためないベストコンディションを目指しましょう！

