

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

皆さん！ジメジメした梅雨の季節ですね。

本格的な夏日の到来に備えて、早めの夏バテ対策で乗りきりましょう☆



夏バテの強い味方!! 梅の効果☆

1. 疲労回復効果！

梅の酸味成分のクエン酸やリンゴ酸などの有機酸は栄養素をエネルギーに変換する働きをスムーズにします

2. 唾液の分泌を促進させて食欲増進！

クエン酸は唾液の分泌を促して食欲増進するだけでなく、胃液やその他の消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます



今回は簡単にできる梅シロップのご紹介です

炊飯器で簡単梅シロップ



材料

青梅：1kg

砂糖：700～800g

(氷砂糖でも可です。溶けにくいので今回は普通の砂糖を使っています)

作り方

- 1 爪楊枝で青梅のヘタを取り、きれいに洗って乾かしておく。
- 2 炊飯器の釜に青梅を入れ、その上から砂糖を入れる。
- 3 釜を炊飯器にセット！必ず“保温”ボタンを押す。
誤って炊飯を押すと故障の原因になります!!!
そして10時間ぐらい放置・・・(この間ご飯が炊けないのが難点)
- 4 梅を潰さないように底からかき混ぜ、更に1～2時間ぐらいおき砂糖が溶けていれば完成☆
- 5 容器に移し替えて冷蔵庫で保管

炭酸で割ったり、ゼリーにしたり
アレンジができます☆
お酒で割っても美味しいですね♪



管理栄養士

柳瀬 遥