2023年5月15日更新

初夏におすすめ バストアップ レシピ

簡単おいしい
５つのレシピ。

初夏のバストアップ献立

みなさまこんにちは！

ゴールデンウィークあたりから

なんだか体調や気分がすぐれない、

体がダルい、体調を崩すなどの経験はありませんか？

五月病はその名の通り、５月のゴールデンウイーク明けあたりから、

特に新社会人や新入生などにみられます。

初夏のバストアップ献立

五月病を中医学的に解釈すると

「血虚(血液不足)」と考えられます。

春になると暖かくなり、冬に内側にこもっていた血や気が

急に全身に巡るので、血を蓄えている肝が血不足(血虚)になります。

肝の血液が不足すると情志を上手くコントロールできなくなるので、

いらいらしやすくなったり、落ち込んだり、気持ちが不安定になります。

初夏のバストアップ献立

抑うつ感、無気力、不安感、不眠、疲労倦怠感、

やる気が出ない、何をするのも億劫……。

この時期特有のこの状態は、「食養生」で対策しましょう✨

五月病になっていなくても、これらの症状が最近よく見られる方は

気を付けて、今のうちに養生、改善するようにすると良いです😊

初夏のバストアップ献立

１.絶品！納豆パスタ

材料(2人分)　調理時間：20分以下

- スパゲッティ　…　2人前で160〜200ｇ程度
- 納豆　…　2パック
- 卵の黄身　…　2個
- 大葉　…　4〜5枚
- 刻みねぎ　…　少々
- 切りのり　…　少々
- じゃこ　…　少々（好みで）
- オリーブオイル　…　一人あたり小さじ1〜2程度
- 濃口醤油　…　一人あたり大さじ1/2程度

※隠し味程度に“おろしにんにく”を少しだけ醤油に混ぜるのもおすすめです！

作り方❶

2人前のパスタをゆでるなら、お湯2L位あるとよいです。塩は大さじ1と1/4（約20ｇ）加えます。 **パスタは水でしめると硬くなるので、冷たくして食べる場合はしっかり芯までゆでたほうがよいです。**それからざる上げして、冷水で冷やして水気を切っておきます。

作り方❷

納豆はたれを入れない状態で箸で混ぜて粘りを出しておきます。

また、納豆についている添付のたれを使うとすこしくどくなってしまうので、濃口醤油だけを使った方がおすすめです（その濃口醤油にほんの少し「おろしにんにく」を加えるとぐっと食欲をそそる味になるので、お好みで用意してください。

作り方❸

・大葉の千切りのポイント…細く切ってから、一度水にはなしてあく抜きし、しっかり水気をきるとよいです。

・薬味ねぎのポイント…薬味ねぎなら切ってそのまま使い、辛みの強いねぎは水の中でもみ洗いするとよいです。

作り方❹

しっかり冷やしてから水気をきったパスタを器に盛りつけ、オリーブオイルを回しかけます。卵黄を中央におくことを考えて、納豆やじゃこを器に盛り、中央に卵黄をそっと置きます。

あとはねぎを散らし、大葉の千切りをそえ、食べる直前に切りのりを盛って完成です。食べる時は醤油（好みでにんにく入り醤油）を回しかけ、全体をよく混ぜ合わせてからいただきましょう！

初夏のバストアップ献立

２.鶏肉のポン酢煮

材料(２人分)　調理時間：20分以下

・鶏もも肉…1枚（300ｇ）

・長ねぎ（白ねぎ）…1本

・生姜…20ｇほど

【A】ポン酢醤油（市販品）…100ml

【A】水…75ml

作り方❶

長ねぎは1.5〜2㎝幅の斜め切りにして、生姜は皮をむいて繊維を断つように輪切りにします。

鶏肉は余分な皮や脂があれば切り落とすなどして、両面に塩とこしょう（各分量外）をふりかけて下味をつけておきます。

作り方❷

フライパンは油をひかずに、熱したところに鶏肉の皮を下にして入れます。そして、切ったねぎと生姜を鶏肉のまわりに加えます。

火加減は中火か、それより少し弱いくらいで、2〜3分かけて鶏肉の皮目をこんがりと焼きます。ねぎと生姜は途中焦げないように箸で上下を返し、鶏肉の皮目が焼けたら裏返します。身側も続けて1〜2分焼きます。

作り方❸

Aのポン酢100mlと水75mlを加えます。沸いたら弱火にして

蓋をして7〜9分煮ます。

作り方❹

火が通れば鶏肉だけを取り出し、1㎝幅ほどに切って器に盛り付け、
上から煮汁、ねぎ、生姜をかけて完成です。

作り方❺

作ったものを保存する場合は鶏肉を切らずに塊のまま煮汁に浸けて保存するとよいです（そのほうが味が濃くなりすぎないので）。

粗熱が取れて冷めたら冷蔵庫に。**作って3日ほど日持ちします。**

食べるときは脂がかたまっていることがあるので、軽く温めてからいただきましょう！

初夏のバストアップ献立

3.なすの炒め揚げの味噌汁

材料(3人分前後)　調理時間：20分以下

・なす…１本

・ごぼう…１/５本

・刻みねぎ…少々

・だし汁…５００ml

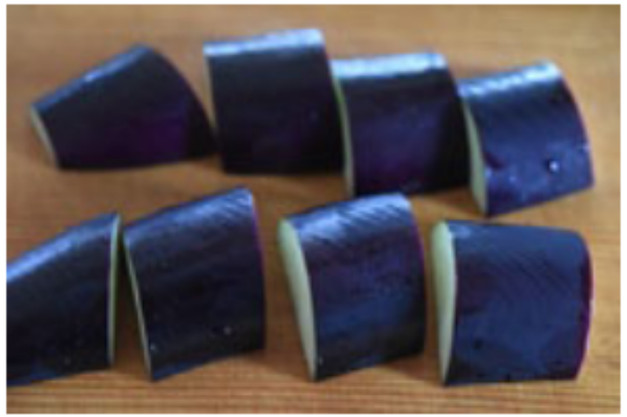
・味噌…大さじ２と１/２ほど

・サラダ油…大さじ１と１/２

作り方❶

なすはへたを切り落として縦半分に切り、皮目に斜めに浅く切り込みを入れます（１～２㎜間隔くらいで）。それから３㎝長さに切ります。

なすはすぐに炒め揚げすれば水にさらす必要はないので、鍋と油も用意しておくとよいです（切ってから時間を置くときは水にさらしてください）。 また、ごぼうはささがきにして水にさらしておきます。



作り方❷

いつも味噌汁を作る鍋にサラダ油を入れて熱します。

油が温まったらなすの皮目を下にして入れ、しばらく炒め揚げします。時おり箸でなすの端を抑えて、皮目全体に油がまわるようにするときれいに仕上がります。皮目をきれいに炒めたら、裏返して反対側を炒め、火が通ったら一度取り出します。

作り方❸

なすを炒め揚げした鍋にサラダ油が残っていればキッチンペーパーでふき取ります。鍋にだし汁と水気を切ったささがきごぼうを入れて沸かし、ごぼうに火を通ったら味噌を溶き入れます。 最後に炒め揚げしたなすを戻し入れてさっと温め、椀に盛り付けて刻みねぎを盛り付けます。

初夏のバストアップ献立

4.簡単トマトサラダ（和え物）

材料(2人分)　調理時間：10分以下

・トマト…1個（約150g）

・生姜…1/2かけ

・かつお節…1パック（約2g）

【A】酢…大さじ1

【A】オリーブオイル…大さじ1

【A】砂糖…小さじ1/2

【A】塩…小さじ1/4

【A】粗びき黒こしょう…少々

作り方❶

トマトに合わせるのは**せん切りの生姜とかつお節**。これらを塩こしょう+オイルで和える、サラダのような和え物のような料理です。

まず、生姜は皮をむいてせん切りにして水にさらします。トマトは**冷蔵庫で冷やしたおいたもの**を使い、ヘタを除いて大きめのひと口大に切ります。

作り方❷

続いて、ボウルにAの調味料をすべて合わせてよく混ぜ合わせ、

水気を切った生姜とかつお節を混ぜ合わせて準備OKです。

作り方❸

切ったトマトをボウルに入れて、全体を混ぜ合わせます。

かつお節がトマトに絡むことで、しっかり味がのってくれます。

また、生姜や黒こしょうの風味のアクセントもポイント。和え物のようにできたてを食べるのがおすすめです。

初夏のバストアップ献立

5.たたききゅうり

材料(２~4人分)　調理時間:10分以下

・きゅうり…2本

・おろし生姜（※）…小さじ2ほど

【A】ごま油…大さじ1

【A】酢…小さじ2

【A】醤油…小さじ1と1/2

【A】塩…小さじ1/4

作り方❶

きゅうりをたたく前の下処理ですが、はじめにきゅうりの両端を切り落とします。次に、ヘタ側の皮をくるりと包丁でむき取ります

（**ヘタ近くの皮の部分が硬くて少し青臭いため**）。

※もし、きゅうりの表面のイボが気になるようなら大きなものを包丁でへぎ取るとよいです

作り方❷

きゅうりをまな板の上に置いて、少しずつ回転させながらすりこ木でたたきます。※きゅうりが飛び散らない程度の力で、全体に割れ目が入るまでたたきます。

きゅうり全体に割れ目が入ったら、あとは手で食べやすい大きさに割ります。

作り方❸

たたききゅうりは生姜をたっぷりきかせると、さわやかな仕上がりになってくれます。**※生の生姜をおろして使うのがいちばん風味がよくおすすめ！**

生姜はスプーンで皮をこそげ落としてからすりおろし、きゅうりの入ったボウルに加えます。

作り方❹

あとはAの調味料（ごま油大さじ1、酢小さじ2、
醤油小さじ1と1/2、塩小さじ1/4）を加えて、
全体を混ぜ合わせます。

作り方❺

最後に味見をして、

塩気が足りなければ塩少々で味をととのえて完成です。