



8月のレシピ

枝豆とコーンのコロツケ



☆エネルギー:210kcal ☆塩分:1.1g

材料 (4人分)

- ・じゃがいも 2個
- ・鶏ミンチ 120g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・冷凍枝豆 30g
- ・コーン缶 30g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・食塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・薄力粉 20g
- ・卵 1個
- ・パン粉 適量
- ・サラダ油 (揚げ油)
- ・とんかつソース 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、串がスッと通るまで茹でる。
- ② たまねぎはみじん切りにしてフライパンで炒める。
- ③ ②のじゃがいもをつぶして、2. と解凍した枝豆、コーンを混ぜ合わせる。
- ④ ③に片栗粉、食塩、こしょうを加えて混ぜ、4等分にして形を丸く整える。
- ⑤ ④に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- ⑥ ⑤を180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ ⑥を器に盛り付け、とんかつソースをかけたら完成！！

付け合わせにししとう、にんじんを使用しました。お好みの野菜を添えて♪

夏に旬のとうもろこしと枝豆を使用したコロツケをご紹介します。今回、冷凍と缶詰を使用しましたが、生のとうもろこし・枝豆と栄養価はほとんど変わらないため手軽に使用してみてください！



熱中症の危険信号と対策！！ ～熱中症発生ピークは例年7～8月～

蒸し暑い日本において真夏の環境は過酷そのもの！屋外はもちろんですが屋内でも注意が必要です。

■そもそもなぜ起こる？

気温が高くなると体温も高くなります。通常は汗をかいたり、皮膚表面から放熱することで熱を逃がして体温を下げます。しかし、あまりにも高温になると汗をかいても体温が下がらず、それでも汗は増え続けるため、血液中の水分や塩分が不足します。その結果、熱中症の症状が現れます。

■熱中症の症状：症状の程度から大きく4つに分けられます

【熱失神】めまい、立ちくらみ 【熱けいれん】筋肉の痛みやこむら返り、手足のしびれ、大量の発汗

【熱疲労】全身の倦怠感、脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢 【熱射病】高体温、意識障害（昏睡、錯乱など）、発汗の停止

- 予防と対策は？ 体温の上昇を脱水を避けることが予防の基本です。飲物だけでなく、**食事をきちんと摂ることも重要！**暑くて食欲がないからと食べないでいると、血液中の水分や塩分が不足してしまうので注意しましょう！

