

野菜大好きレシピ

平成28年8月号
健康福祉課 栄養士

夏休みも終わり、夏バテが出始める時期ではないでしょうか？夏バテの解消法として有効と言われているのが、クエン酸やビタミンB1、B2です。レモンや酢などに含まれるクエン酸には疲れの元となる乳酸を分解する作用があります。豚肉やうなぎ、枝豆などに含まれるビタミンB1、B2には、疲れの元となる乳酸を消費し、エネルギーに変えてくれる働きがあります。食欲が落ち気味の時には、これらを組み合わせ、夏バテを乗り切りましょう！



豚肉と野菜の甘酢あん



【時間:20分】



豚肉と酢を組み合わせ、夏バテ解消にぴったりのメニューになっています。

☆作り方☆

- ①ピーマン、なすは乱切り、人参は短冊切り、玉ねぎはくし型切りにする。
- ②豚肉に塩・こしょうをし、卵を全体にからめ、片栗粉をしっかりとまぶす。
- ③フライパンに油を多めにひき、②を揚げ焼きするように焼いて、1度皿に取り出す。
- ④余分な油をふき取り、にんじん、玉ねぎ、なす、ピーマンの順に入れて炒める。火が通ったら③を入れ、Aの調味料を加えて強火で煮立たせ、よくからませて出来上がり。

☆材料☆ (3人分)

- ・豚肉……………200g
 - ・ピーマン……………1/2個
 - ・にんじん……………30g
 - ・なす……………中1/2本
 - ・玉ねぎ……………1/2個
 - ・卵……………1/2個
 - ・片栗粉……………大さじ4
 - ・塩、こしょう……………適量
 - ・油……………適量
- A {
- ・おろししょうが…小さじ1/2
 - ・酒……………大さじ1と1/2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酢……………大さじ1と1/2



かぼちゃと枝豆のサラダ



【時間:10分】



☆作り方☆

- ①かぼちゃを一口大に切り、電子レンジで5分くらい加熱して柔らかくなったらつぶす。生の枝豆は塩ゆで、冷凍枝豆の場合は電子レンジで解凍してさやから取り出しておく。
- ②つぶしたかぼちゃに牛乳とピザ用チーズを加え、30秒程過熱して塩こしょうで味付けし、枝豆を加える。

☆材料☆ (お弁当カップで6人分)

- ・かぼちゃ……………250g
- ・枝豆(さや付)……………50g
- ・ピザ用チーズ……………30g
- ・牛乳……………大さじ2
- ・塩、こしょう……………少々

枝豆はビタミンB1が豊富な食材。夏にいいかぼちゃは免疫力を高め、夏風邪予防にもなります。