

夏バテ予防をしたい  
あなたにおすすめメニュー



夏を元気に  
乗り切りましょう！

主菜

## きゅうりと豚肉の黒酢炒め



<材料：2人分>

豚薄切り肉	150g
きゅうり	2本
しょうが	1/2かけ
人参	25g(1/8本)
片栗粉	大さじ2
みりん	大さじ2
黒酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2
白ごま	適量

<作り方>

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。  
きゅうりは、ビニール袋に入れて、麺棒などで粗めに碎けるまでたたき、食べやすく切る。  
しょうが、人参はせん切りにする。
- ②フライパンを中火で熱し、ごま油を入れて、しょうが、人参、豚肉を加え、豚肉に焼き目がつくまで炒める。
- ③きゅうり、みりん、黒酢、しょうゆを加えて、汁気が無くなるまで炒める。
- ④器に盛り、白ごまをふる。

### \*ポイント\*

糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1は、夏バテ予防や疲労回復に役立つ栄養素。豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。また、成分の95%が水分であるきゅうりは、体内のナトリウムの排出をうながすカリウムを豊富に含み、汗で消費しがちな水とカリウムの補給ができます。きゅうりと豚肉に絡む黒酢でご飯がすすむ一品です。

1人分の栄養量：エネルギー 288kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.3g 塩分 1.4g

## 副菜

## なすそうめん風サラダ



<材料：2人分>

なす	1本	
片栗粉	大さじ1	
A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
	水	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	すりごま	小さじ1/2
しそ	1枚	
みょうが	1/4本	

<作り方>

- ①なすを皮付きのまま薄切りにし、さらに細切りにする。片栗粉をまぶし、熱湯でサッと茹でる。  
(なす同士がくっつかないようにかき混ぜながら茹でる)
- ②ザルに取り、冷水で冷やす。
- ③器に盛り付け、Aのつゆをかけ、せん切りしたしそとみょうがを添える。

## \*ポイント\*

なすはポリフェノールの1つであるアントシアニンを含んでおり、細胞の健康に役立ちます。また、加熱をするととろけるような舌触りになり、好んで食べられることも多いのではないのでしょうか。そんななすをさっぱりそうめん風に。

1人分の栄養量：エネルギー 32kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.7g 塩分 0.4g

## 栄養ミニ情報

## 夏バテ予防に摂りたい栄養素

## タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 肉類
- 卵
- 乳製品
- 豆類
- 魚介類 など



## ビタミンB1

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- 肉類 (豚肉)
- 穀類 (玄米・全粒粉)
- 豆類 (大豆・大豆製品)
- 魚介類 (ウナギ・サケ・アユ・魚卵・小魚・小えび) など



## ビタミンC

紫外線や活性酸素から体を守る

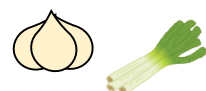
- モロヘイヤ
- ピーマン
- キウイフルーツ
- ゴーヤ
- ブロッコリー
- 芋類 など



## アリシン

ビタミンB1の吸収を助ける

- ニンニク
- ねぎ
- ニラ など



いろいろな食品を組み合わせながら、おいしく楽しくバランスよく食べて元気に暑い夏を乗り切りましょう！