

食べて健やか

愛媛県栄養士会

夏バテ予防

ビタミンB1こまめに

連日の猛暑で食欲がな
く、あっさりとお食べられる



夏バテの予防には、ご飯やパンなどの主食とともに、卵・肉・魚などから良質のタンパク質、野菜や果物からビタミン、牛乳や海藻からミネラルを、意識してバランスよく摂取する

夏バテの予防には、ご飯やパンなどの主食とともに、卵・肉・魚などから良質のタンパク質、野菜や果物からビタミン、牛乳や海藻からミネラルを、意識してバランスよく摂取する

夏バテの予防には、ご飯やパンなどの主食とともに、卵・肉・魚などから良質のタンパク質、野菜や果物からビタミン、牛乳や海藻からミネラルを、意識してバランスよく摂取する

夏バテの予防には、ご飯やパンなどの主食とともに、卵・肉・魚などから良質のタンパク質、野菜や果物からビタミン、牛乳や海藻からミネラルを、意識してバランスよく摂取する

いずれも2人分

★豚肉とナスの甘酢炒め丼

【材料】白飯300g、ナス100g、豚こま切れ肉100g、片栗粉大さじ1、塩こしょう各少々、ごま油10g、A（砂糖、薄口しょうゆ、酢各大さじ1）、青ネギ6g

【作り方】①乱切りにしたナスに片栗粉をまぶし、ごま油を引いたフライパンで焼く ②①をフライパンの端に寄せ、豚肉を塩こしょうしながら炒める ③火を止めてAを入れ軽く混ぜ合わせ、中火で煮詰める。このときお好みで赤トウガラシを入れる ④丼に白飯をよそい、上に③と小口切りにしたネギを盛り付ける。

★豆腐のサラダ

【材料】木綿豆腐140g、トマト1個、エダマメ（ゆでてさやから出したもの）40g、かつお節2g、B（めんつゆ=3倍濃縮一大さじ2、白すりごま大さじ1、酢大さじ1、ごま油小さじ½）

【作り方】①Bをまぜ合わせておく ②木綿豆腐とトマトは食べやすい大きさに切り、器に盛る ③②にエダマメとかつお節を振りかけ、そこに①をかける。

★春雨スープ

【材料】ミョウガ1個、オクラ2本、春雨（乾燥）5g、C（水250cc、鶏がらスープのもと2g、酒小さじ2）、薄口しょうゆ小さじ½

【作り方】①ミョウガは千切り、オクラは斜め薄切りにする ②春雨は熱湯に入れて戻し、食べやすい長さに切る ③鍋にCを入れて煮立て、②としょうゆを加える ④③にミョウガとオクラを入れてさっと煮る。

★果物

【材料】スイカ200g

（1人分 エネルギー620kcal、タンパク質24.7g、脂質23.5g、塩分相当量2.4g）

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>