

8・9月

カロリー

548kcal

塩分  
1.5g

# 夏バテ防止レシピ

## menu

豚肉とナスの  
ミルフィーユ蒸し

ご飯 (150g)

ピーマンとこんにゃくの  
挽き肉あんかけ

モロヘイヤとトマトの  
からし和え

ももの豆乳プリン



夏は疲れのたまりやすい季節です。  
食欲もなくなりがちですが、バランス  
よく食べて夏を乗り切りましょう！

〈夏バテに効果的な栄養素〉

疲労回復

ビタミンB1：豚肉

アリシン：ねぎ、にんにく

免役力アップ

ビタミンC：トマト、ピーマン

粘液保護

ムチン：モロヘイヤ

