

7・8月

暑さに負けない！ 食欲増進レシピ！！

カロリー

586 Kcal

塩分

2.3g

menu

サバのさっぱりおろしかけ

トマトの冷やしすまし汁

ナスの田楽

きゅうりとみょうがの
塩昆布和え



夏は暑さで食欲が低下しがちです。
そこで今回は暑い夏でも美味しくいただけるような献立を考えました。

〈食欲増進に効果的な栄養素〉

- ①クエン酸で食欲増進！
(酢、柑橘類 など)
- ②香辛料・香味野菜で食欲増進！
(山椒、みょうが、ネギ など)
- ③ネバネバ食材で消化アップ
(モロヘイヤ など)

