

# 7月

＼ 暑い夏を乗り越えよう ／

## スタミナレシピ

1人分栄養価

587 kcal

塩分 2.3g



### 献立

★とろろと豚肉の梅生姜焼き丼

★ナスのおろし和え

★きゅうりナムル

★みょうがと豆腐の冷やし味噌汁

### スタミナアップポイント！

- ・疲労回復のビタミンB1とその吸収を促進するアリシンを一緒に摂りましょう。  
ビタミンB1・・・豚肉、レバー、うなぎ、たらこ、豆類、玄米、そば  
アリシン・・・にんにく、ニラ、ネギ類
- ・ネバネバの食材で、夏バテで弱った胃腸の保護をする。→長芋、モロヘイヤ、オクラ など
- ・夏野菜を食べてほてった体を冷やす。→きゅうり、なす、トマト、オクラ、スイカ

