



7月

疲労回復レシピ

1人分の栄養価
エネルギー608kcal
塩分 1.6g

丸ごとオレンジゼリー

ポークソテー

トマトの冷製スープ



なすのピリ辛炒め

パセリコーンライス

夏バテで疲れたなと感じたら、たんぱく質、ビタミン B1 を意識的に摂りましょう。ビタミン B1 はエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。

