

9月

残暑乗り切るレシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー520kcal

塩分 1.9g

長芋の梅サラダ



彩りピーマンの

塩昆布和え



蒸し茄子の

さっぱり和え



鶏だし茶漬け



夏の暑さによる体調不良があり、のど越しのよい麺類や清涼飲料水など、炭水化物に偏った食事になっていませんか？たんぱく質やビタミン、食物繊維などバランス良く食べて、残暑を乗り切りましょう。