

夏の暑さを吹き飛ばそう!!

# 疲労回復レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 609kcal

塩分 2.1g

# 7月

野菜たっぷり  
トマト煮込み

オクラと長芋の  
梅肉和え



ほうれん草の  
豆乳ポタージュ

おろし玉ねぎ  
ポークソテー

## 食事のポイント

偏った食事にならないようバランス良く食べましょう。

冷たい物ばかり食べないように気をつけましょう。

ビタミンB1を多く含む食材(豚肉、うなぎ、玄米)とアリシン(にんにく、玉ねぎ、にら)と一緒に食べると疲労回復に効果的です。