

7月

夏野菜で夏バテ予防 /
疲労回復レシピ

<1人分の栄養価>
エネルギー 575kcal
塩分 1.8g



茄子の煮浸し

キムチ納豆

豚しゃぶサラダ

キュウリの冷製スープ

とうもろこしご飯

<食事のポイント>

香味ドレッシングかけ

- ビタミン B1：糖質のエネルギー代謝に必要で、疲労物質の処理にも関わっています。
→豚肉、ごま、大豆、そば
- アリシン：ビタミン B1 吸収を助ける働きがあります。→ニンニク、ねぎ、玉ねぎ
- 青じそ、生姜、ネギなどの香味野菜を利用し、食欲増進を図っています。