

7月

疲労回復レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー518 kcal

塩分 2.0g

薬味香る

お味噌汁

ピーマンとパプリカの
甘酢和え

豚しゃぶ
にらダレがけ

トウモロコシご飯



<食事のポイント>

●ビタミン B1：糖質のエネルギー代謝に必要な栄養素で疲労物質の処理にも関わっています。

→ 豚肉 トウモロコシ 大豆 ごま そば

●アリシン：ビタミン B1 の吸収を助ける働きがあります。→ ニンニク ニラ ネギ 玉ねぎ

●みょうが、青じそ、生姜、ネギなどの香味野菜を使用し、食欲増進を図っています。