

**猛暑に負けない体を作る！～夏バテや熱中症を防ぐ夏の栄養～**

暑さで食欲が落ち、食べやすい素麺だけ…というような食事になっていませんか？

素麺のように炭水化物だけの食事では、エネルギーに変えるビタミンB1が不足するため、身体はバテてしまいます。ビタミンB1を豊富に含む豚肉を毎日の食事に取り入れることで夏バテを防ぎましょう！さらに、免疫力を高めたり、夏の日差しで傷んだ身体を補修してくれるビタミンCも、夏は特に積極的に摂ることをおすすめします。熱中症の予防には水分だけでなく、塩分・ミネラルも一緒に摂ることが大切です。

ちょこっと栄養を意識して、夏を元気に過ごしましょう♪

**〈豚肉のきのこソース〉** ビタミンB1とCと一緒に摂れる！ 当院の大人気メニュー！



**【材料(2人分)】**

豚肉(ロース厚切り) 2枚  
サラダ油 小さじ1(4g)

A	しいたけ 40g	B	濃口醤油 小さじ1(6g)
	しめじ 40g		コンソメ 小さじ1/4(0.6g)
	えのき 40g		塩 ひとつまみ
	ピーマン 1/2個(15g)		白ワイン 小さじ1/2(2g)
	赤ピーマン 1/2個(15g)		水 60cc
	にんにく(すりおろし) 0.4g		片栗粉 小さじ1(3g)
	バター 4g		水溶き片栗粉 水 小さじ1

**【作り方】**

**下準備**

- ・きのこは石突を取り、しいたけは5mmのスライス、えのきは3cmの長さに切っておく。
- ・ピーマンは水で洗い、ヘタ、種を取り除く。縦半分に切り、繊維に逆らった3mm幅のスライスに切る。

1. 鍋にバター、にんにくを入れ火にかける。香りが出てきたら、Aを入れ、しんなりするまで炒める。
2. 1.にBを加えひと煮立ちさせる。
3. 火を止め、水溶き片栗粉を加え、再び火にかけてとろみをつける。
4. フライパンに油を入れ豚肉を焼く。皿に盛り付け、きのこソースを上からかけたら完成！

**【調理のポイント】**

- ★ 水溶き片栗粉でとろみをつける際にはダマにならないようによく混ぜる。
- ★ 豚肉はスライス肉でも美味しく作れます！

(1人分の栄養価)エネルギー:185kcal たんぱく質:16.3g 脂質:11.3g 炭水化物:5.4g  
食物繊維:2.4g 食塩相当量:1.0g ビタミンC:18mg **ビタミンB1:0.69mg** カリウム:457mg

1日の推奨量の約1/2が摂取出来ます！

**〈小松菜の酢味噌和え〉** ミネラルたっぷり♪ お酢の酸味が食欲そそる 暑い時にも食べやすい！



**【材料(2人分)】**

小松菜 1/3束(100g)  
乾燥わかめ 大さじ2(10g)  
★白味噌 大さじ1/2(10g)  
★酢 小さじ1(6g)  
★上白糖 小さじ2(6g)  
練りからし 小さじ1/3～

**【作り方】**

**下準備:**

- ・小松菜は水で洗い、根本の部分を切り落とし、5cm幅に切っておく。
- ・乾燥わかめは水で戻し、一口大の大きさに切っておく。

1. 鍋にお湯を沸かし、小松菜を茹で、ザルで水を切って冷ます。
2. ★の調味料を耐熱容器で混ぜ合わせ、600Wで30秒電子レンジで加熱する。練り辛子を加え、さらに混ぜる。
3. 小松菜とわかめに、2. を混ぜ合わせたら完成！

**【調理のポイント】**

- ★ 酢味噌のからしの量は好みで調整してください♪

(1人分の栄養価)エネルギー:30kcal、たんぱく質:1.4g、脂質:0.4g、炭水化物:6.1g  
食物繊維:1.6g、食塩相当量:0.6g、カリウム99mg

食卓によく登場するお浸しも、辛みや酸味をプラスすることで、おいしいだけでなく、風味で味が引き立ち、減塩にも繋がります！