

いよいよ夏本番!!

## 食事で夏バテ予防!!

暑さで食欲が低下しやすい季節。  
“あっさりとしたそうめんだけ”  
といった食事になっていませんか？

夏バテを予防し、  
元気に夏を乗り切るために役立つ栄養素を  
ご紹介します。

### トマト

赤い色素成分であるリコピン。  
高い抗酸化作用があり、免疫力UP。  
クエン酸も豊富で  
疲労回復にも効果があります。



### ゴーヤ

心身のストレスや疲労回復に働く  
ビタミンCを豊富に含んでいます。  
ゴーヤに含まれるビタミンCは  
加熱しても壊れにくいという特徴があります。



### かぼちゃ

カロテンを豊富に含んでおり、  
免疫能を高めてくれます。  
食物繊維も豊富に含んでいて、  
お通じもよくしてくれる効果が  
期待できます。



### オクラ

独特のぬめり成分は食物繊維。  
整腸作用やコレステロール低下、  
血糖値の上昇抑制  
などの効果が期待できます。



## ☆☆七夕☆☆

日本の五節句のうちの一つ、七夕。

旧暦 7月7日の夜に、  
天の川の兩岸にある”ひこぼし”と  
“おりひめ”が年に一度  
出会うという伝説に基づいて、星をまつる行事。



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、  
身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏に不足しがちな栄養素を  
簡単に補給できるのが夏野菜の長所。

## ☆\*:.夏野菜たっぷりのサラダそうめん\*:.☆

～材料 (2人分)～

1人分 655kcal  
(タンパク質:25.1g・脂質:25.3g・炭水化物:82.0g)

トマト 1個・ナス 1本・ししとうがらし 10本  
豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用) 120g・そうめん 150g  
みょうが 1個・大葉 5枚  
塩こしょう 適量・ラー油 適量・ごま油 大さじ1

### 【かけつゆ】

めんつゆ(2倍濃縮) 200ml・水 200ml  
塩麹 大さじ1・練りゴマ 大さじ1



- ①そうめんは茹でて、水で冷やし、ザルにあげておく。
- ②トマトは1cm角に切り、ナスは長さを半分に切り、12等分する。豚肩ロース肉は、食べやすい長さに切る。みょうがは縦半分に切り、大葉は千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肩ロース肉に塩こしょうをして炒める。肉の色が変わってきたら、ナス、ししとうがらしを加えて炒め、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に、①のそうめんを盛り、冷やした③と①のトマトを飾り、みょうが・大葉を盛りつける。
- ⑤かけつゆの材料を混ぜ合わせ、④にかける。お好みで最後にラー油をかける。



この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで

