

＊テーマ＊ 「夏バテ予防メニュー」

☆…ビタミンB1が多い食材

◇…ビタミンB2が多い食材

△…ビタミンCが多い食材

★691

【主食・主菜・副菜】

タコライス

材料(2人分)

〈麦ご飯(300g)〉

精白米 … 100g
押麦 … 40g
水(米150ml+米粒麦80ml)

〈タコミート〉

☆◇	豚ひき肉	…	80g
A	たまねぎ	…	1/4個
	大豆水煮	…	40g
	にんじん	…	20g
	△パプリカ(赤)	…	1/8個
	ピーマン	…	1/2個
	にんにく	…	2g
	しょうが	…	2g
	サラダ油	…	小さじ1
B	トマトケチャップ	…	大さじ2
	濃口醤油	…	小さじ1/2
	ウスターソース	…	小さじ1
	こしょう	…	少々
	カレー粉	…	小さじ1/2
	チリパウダー	…	小さじ1/2
	レタス	…	1枚
	トマト	…	1/3個
	シュレットチーズ(生食用)	…	10g

作り方

主食:1.5つ

主菜:1つ

副菜:2つ

- ① 米をとぎ、押麦と分量の水を入れ、30分以上浸水し、炊く。
※白米は通常の水加減。押麦は、重量に対して2倍の水を加える。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ Aは粗みじん切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、②を加え、香りがたったら中火にし、豚肉とたまねぎを加えて炒める。
- ⑤ にんじん、ピーマン、パプリカを加える。
- ⑥ 大豆を加える。
- ⑦ Bを加え、味を調える。
- ⑧ レタスは細切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ⑨ 麦ご飯、レタス、タコミート、トマト、チーズの順に盛り付ける。

Memo



【副菜】 もずくスープ

★692

材料(2人分)

	もずく	…	30g
A	えのきたけ	…	小1/2PC
	もやし	…	20g
	オクラ	…	2本
	水		300mL
	鶏がらだしの素	…	小さじ1と1/2
	濃口醤油	…	小さじ1
	穀物酢	…	小さじ2
	いりごま(白)	…	小さじ1

作り方

副菜:1つ

- ① もずくは水でさっと洗う。
- ② えのきは半分に切る。
オクラは塩ゆでし、1cm幅に切る。
- ③ 鍋にだしを入れ、もやし、えのき、を加え煮る。
- ④ オクラ、もずく、いりごまを加える。
- ⑤ 火を止め、穀物酢を入れる。

【デザート】 フローズンヨーグルト

★693

材料(2人分)

◇ヨーグルト(全脂肪無糖) …	140g
バナナ …	大1/2本
はちみつ …	小さじ2
チャック付きポリ袋 …	L1枚

作り方

牛乳・乳製品:1つ

- ① バナナを切る。
- ② 袋にバナナ、ヨーグルト、はちみつを入れ、混ぜる。
- ③ 冷凍庫で凍らせる。(1~2時間程度)

夏バテ予防のために摂りたい栄養素

たんぱく質

体をつくるもとになります。良質なたんぱく質を意識して取りましょう！
(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品 など)

ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変換するのに必要です。アリシンと一緒に摂ると吸収率UP！
(ビタミンB1: 豚肉、うなぎ、玄米 など)
(アリシン: にら、ねぎ、にんにく など)

ビタミンB2

脂質を体内でエネルギーに変換するのに必要です。
(レバー、納豆、卵、あさり など)

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用があります。暑さ・紫外線・気温差・ストレス・睡眠不足などにより消費が高まり、不足すると疲れを感じやすくなります。
(野菜、果物 など)

ミネラル

細胞や臓器の働き、神経の伝達、歯や骨の形成などに必要です。夏場は汗をかくと水分と共にミネラルが失われ、不足しがちになります。

クエン酸

疲労の原因となる乳酸を分解し、新陳代謝を促進する働きがあります。胃酸の働きを助けて食欲を促進させる効果があります。
(柑橘類、梅干し、酢 など)