



例年に比べ気温が上がらず長く桜が楽しめましたが、花の盛りは短くあっという間に新緑の季節となりました。
新年度が始まり、環境が変わった方々はそろそろ疲れが溜まっていく頃ではないでしょうか。心と体の声をしっかり聞いて、疲れをためすぎないようにうまくガスを抜いて、ご自愛下さい。
今回は疲労回復に効果的なレシピのご紹介です。

今月のレシピ

* 豚肉の野菜巻き

＜材料＞	一人分
豚肉薄切り	60g
白ネギ	50g
しそ	3枚
オクラ	3本
梅干し	1個
片栗粉	適量

問題です。
梅干しの塩分は何gでしょう？
(はちみつ梅の場合)
A. 0.5g
B. 1g
C. 2g
*答えは次月号で。



＜作り方＞

- ①ネギを白髪ネギにする。オクラは軽く板ずりして、うぶ毛をとる。梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ②豚肉をひろげ、しそ、白髪ネギ、オクラ、梅肉の順にのせ、しっかり巻く。
- ③②に片栗粉をまぶし、余分な粉ははたき落とす。
- ④耐熱容器に③を並べ、500Wで5分程度加熱する。

＜ポイント＞

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は肝臓で糖質をエネルギーに変える際に必要となるビタミンで、不足しているとエネルギーをうまく作ることができなくなるため疲労を感じやすくなります。
ネギに含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収や働きを高め、体の新陳代謝を活発にして、疲労回復を早める働きがあるとされています。
また、梅干しに含まれるクエン酸も疲労回復に効果的と言われており、特にビタミンB群と一緒に摂ることでより効率的にエネルギーを作ることができます。

♪先月号のクイズの答え：B. 80キロカロリー

餃子の皮一人分（約5枚）でご飯50gとほぼ同じカロリーです。血糖値の気になる方は主食を普段よりもやや少なめにしましょう。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。