



いつもよりも遅めの梅雨入りを迎え、雨の降らない梅雨だと思っていましたがこの頃は太陽が隠れ、かたつむりさんのお散歩日和が続きます。

じめじめとして暑い日が続きますね。暑いからとアイスや冷たい飲みものを摂り過ぎたり、冷房に当たりすぎると夏ばてを引き起こしやすくなります。

今回は夏ばて対策のためのレシピをご紹介します。

今月のレシピ

*切り干し大根入り青椒肉絲

＜材料＞		一人分	
豚肉	40g	薄口醤油	小さじ1
切り干し大根	8g	ごま油	小さじ1
たけのこ	15g	水	25ml
ピーマン	20g	オイスターソース	小さじ1

問題です。
オイスターソースと醤油、
塩分が高いのはどちらで
しょう？
答えは次月号で。



＜作り方＞

- ①豚肉を細切りにし、薄口醤油で下味をつける。切り干し大根はさっと洗い、水気を絞っておく。ピーマン、たけのこは細切りにする。
- ②フライパンにごま油小さじ1/2をしき、ピーマンをさっと炒めて皿に移す。
- ③フライパンに残りのごま油をしき、下味をつけた豚肉を炒め、色が変わったらたけのこ、切り干し大根を入れて炒める。
- ④③のフライパンに水を加え弱火で水気がなくなるまで煮る。水気がなくなったらを加えて炒め、ピーマンを戻しさっと炒める。

＜ポイント＞

夏バテの原因はカリウム不足のほか、糖質をエネルギーに変換することを助けるビタミンB1の不足にあると言われています。今回のレシピではビタミンB1豊富な豚肉とカリウムを豊富に含む切り干し大根、たけのこを使用しています。カリウムは水に溶けやすい栄養素であり、使用の際には調理に使用した水ごと摂取するようなスープもおすすりめです。

♪先月号のクイズの答え：A. 160kcal

おにぎり1個のカロリーはおよそ160kcalで使用しているご飯の量は100g程度とされています。（具が入る場合は具の分のカロリーが足されます。）

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。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子