



毎日暑い日が続きますね。皆様夏バテ、熱中症には引き続きご注意下さい。  
暑くなるこの時期流行り始めるのが夏風邪です。夏バテなどで免疫が落ちると夏風邪をこじらせやすくなります。食欲が落ちがちなこの時期、バランスの良い食事での調子を整え、夏風邪を引かないようご自愛下さい。

## 今月のレシピ

### \*キノコの豆腐クリームグラタン

＜材料＞		二人分	
絹ごし豆腐	1/2丁	しめじ	30g
牛乳	30ml	エリンギ	30g
コンソメ	小さじ1	まいたけ	30g
バター	10g	ブロッコリー	4房
塩こしょう	少々	塩こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個	チーズ	50g

盆踊りを30分踊った場合、消費できるカロリーは何kcalでしょう？  
答えは次月号で。



### ＜作り方＞

- ①豆腐を耐熱ボウルに入れ、泡立て器で滑らかになるまでつぶしながらかき混ぜる。牛乳、コンソメを加え、なじませたら上にバターをのせラップをせずに600Wで2分加熱する。一度取り出し、良くかき混ぜたら再度600Wで2分加熱し、塩こしょうで味を調える。
- ②玉ねぎをスライスし、しめじ、まいたけを食べやすい大きさに手でほぐす。エリンギとブロッコリーを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れて600Wで2分加熱する。塩こしょうで軽く味を付け、グラタン皿に盛り付ける。
- ③②に①をかけ、チーズをのせる。200℃のオーブンで10～15分焼き色がつくまで加熱する。

### ＜ポイント＞

キノコ類に豊富に含まれるビタミンDは免疫のバランスを整え、インフルエンザや呼吸器系の風邪や疾病の予防に効果があるとされています。夏はクーラーに直接当たって咽頭炎を起こす人もいますので、是非摂っていただきたい栄養素の一つです。また、ブロッコリーに含まれるビタミンCも粘膜を正常に保ち、免疫能を保ちます。今回はレンジを使用し、ビタミンの損失を最小限に抑えるようにしています。

### ♪先月号のクイズの答え：約1時間

プール歩行30分はおよそ180kcal消費されるとされており、これはウォーキングを1時間したときの150kcalに相当します。水圧がかかることにより通常よりも少ない時間で効率よくカロリーを消費することができます。

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。