栄養科だより

2019 年 7 月発行　臨時号

梅雨も明け、いよいよ夏が始まります！

夏バテ予防をして楽しい夏にしましょう！

そもそも夏バテとは…食欲不振や全身のだるさと疲労感のこと。

夏バテ対策に、旬で栄養価も高く、味も濃い夏野菜を摂りましょう！

夏野菜にはトマト、とうもろこし、きゅうり、なす、枝豆、ズッキーニ、オクラなどがあります。

夏バテ予防レシピ

鶏肉とトマトは
おすすめの組み合わせです

鶏肉のトマト煮（2人分）

鶏肉　120g
サラダ油　少々
ズッキーニ（輪切り）　40g
黄パプリカ（乱切り）　20g
塩コショウ　少々
なす（輪切り）　40g
玉ねぎ（乱切り）40g
カレー粉　2g

調味料
- トマトピューレ　160g
- 酒　大さじ1
- はちみつ　小さじ1
- 顆粒コンソメ　3g
- 塩コショウ　少々

1. 鶏肉に塩コショウをする
2. 一口大に切った鶏肉を油で焼く
3. 野菜とカレー粉を2に加えて炒める
4. 調味料を入れて煮る

冷奴のオクラめかぶのせ（2人分）

豆腐　100g
オクラ　40g
めかぶ　40g
しょうゆ　小さじ1
しょうが　少々

1. オクラをゆで、輪切りにする
2. オクラからしょうがまでを混ぜ合わせる
3. 冷奴に1をのせる

私たちがつくりました！
ぜひ作ってみてください！

イムス富士見総合病院　栄養科

「この栄養科だよりは、武蔵野栄養専門学校の実習生が制作したものです」