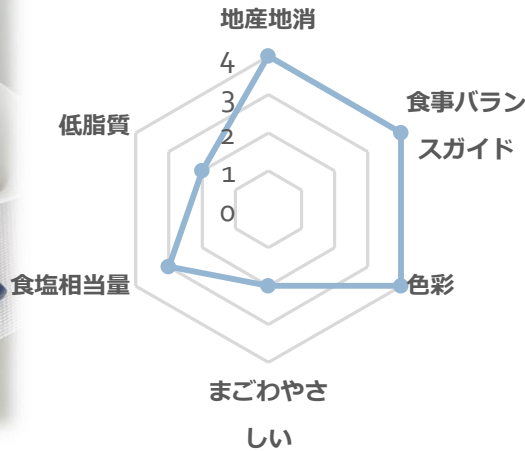


夏野菜で熱中症予防!!

～夏の野菜は水分やカリウムが豊富です。また、カラフルな野菜は食欲を増進します。バランスのとれた食事で熱中症を予防しましょう!!～



この食事は何点かな…?



夏野菜たっぷりの冷やしうどん

炒め茄子の甘味噌かけ

旬の果物 (スイカ)



献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
656kcal	24.3g	22.4g	96.7g	3.1g

材料と分量 (1人分) ・作り方

<夏野菜たっぷりの冷やしうどん>

ゆでうどん	1玉 (300g)
豚肉(ロース)	50g
トマト	20g
オクラ	20g
レタス	20g
黄パプリカ	20g
スイートコーン	30g
えだまめ	10g
みょうが	1g
しそ	1g
かつおだし	35cc
しょうゆ	大さじ1強(10g)
みりん	小さじ1弱(4g)

- ①かつおだしとしょうゆ、みりんは合わせて冷やしておく。
- ②トマトはくし形切りに、レタスはちぎっておく。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ③みょうがとしそは細い千切りにする
- ④スイートコーンとオクラ、黄パプリカはたっぷりのお湯で茹で、好みの大きさに切る。
- ⑤豚肉(ロース)は一口大に切り、さっと茹でる。
- ⑥うどんはたっぷりのお湯で1~2分茹でる。
- ⑦お皿にうどんを盛り、野菜と豚肉を盛り、冷やしたつゆをそえる。

<炒め茄子の甘味噌かけ>

なす	80g
味噌	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1弱(4g)
白ごま	1g
料理酒	小さじ1弱(2g)
油	大さじ1弱(9g)

- ①茄子を大きめの一口サイズに切る。
- ②味噌、砂糖、料理酒を合わせる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、茄子を入れて炒める。
- ④余分な脂をキッチンペーパーで取り、②の調味料を回しかけて混ぜる。
- ⑤お皿に盛り付ける。

<旬の果物>

すいか	70g
-----	-----

- ①すいかを一口サイズに切る。
- ②お皿に盛り付ける。

<一口メモ>

野菜はビタミン、食物繊維、カリウム、カルシウム等の供給源であるほか、活性酸素を消去する抗酸化物質を含んでいます。野菜の色素は抗酸化作用を発揮してくれます。赤色のリコピン、黄橙色のβカロテン、緑色のクロロフィル等々、いろいろな色の野菜を食べて元気に過ごしましょう!

