



えいようだより

平成29年度 7月号 大田区立保育園

夏バテ予防レシピ

しっかり食べて夏をのりきりましょう！

(材料はすべて4人分です)

豚しゃぶのねぎ塩だれ

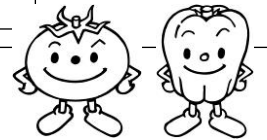
豚肉しゃぶしゃぶ用	350g	①	きゃべつ、ピーマンは千切り、ねぎはみじん切りにする。
きゃべつ	4枚	②	鍋に湯を沸かし、きゃべつ、ピーマンを入れてさつとゆでる。ザルに取り出し、同じ湯で豚肉をゆでて取り出す。
ピーマン	1個	③	*合わせて火にかけ、たれをつくる。
ねぎ	1/2本	④	器に②の野菜を敷き、豚肉をのせ③のたれをかける。
スープの素	小さじ1		
* 塩	小さじ1/2		
水	100ml		
ごま油	大さじ1		

豚肉に含まれるビタミンB1と、ねぎ類のアリシンを組み合わせると疲労回復に効果があります



夏野菜はビタミン、ミネラルなど様々な栄養を豊富に含みます。体の調子を整えて、夏バテを防いでくれます

冷製夏野菜パスタ



スパゲティー	400g	①	ベーコンは千切り、にんにくはみじん切り、それ以外の野菜は1.5cm角に切る。
ベーコン	2~3枚	②	鍋ににんにく、オリーブ油を入れて火にかけ、香りがたってきたらベーコン、①の野菜を加えてよく炒める。
ズッキーニ	1本	③	②にケチャップ、水を加えて煮込む。塩で味をととのえ冷ます。
なす	2本	④	スパゲティーは表示より1分長くゆで、冷水で冷やして水気を切る。③のソースと和える。
パプリカ	1個		
たまねぎ	1個		
トマト	2個		
にんにく	1かけ		
オリーブオイル	大さじ2		
ケチャップ	大さじ6		
水	100ml		
			塩 適量



ネバネバ丼

ご飯	4膳
長いも	200g
オクラ	6本
梅干し	2個
納豆(たれ付)	3パック
白すりごま	大さじ2
青じそ	4枚

- ① 長いもは1cm角、オクラは塩で表面をこすってさつとゆで小口切り、梅干しは種を取り細かく刻む。
- ② 器に納豆、①、すりごま、だし汁、納豆の別添えのたれを入れてよく混ぜる。
- ③ ご飯に②をかけ、千切りにした青じそをのせる。

ネバネバには「ムチン」という成分があります。体内の粘膜を強くし、胃腸の消化吸収を助け、強壮効果もあります