



## 「夏バテ予防で元気に☀」

十分な休養、規則正しい食事を意識し、暑い夏を乗り越えましょう！

夏バテ予防にピッタリ！

### 夏バテに効果的な夏野菜

夏が旬の野菜は、ビタミンやカリウム、水分が豊富に含まれています！



- ・身体の水分を補える！
- ・利尿作用により、身体の余分な熱を逃がし体温を下げる事ができる！

### 夏バテに効く栄養素

- ① **ビタミンB1** (豚肉、うなぎ、豆腐など)  
食事で摂った糖をエネルギーに変えてくれます。
- ② **アリシン** (ニンニク、ニラ、ネギなど)  
ビタミンB1の吸収を高めてくれます。  
香味野菜の香り成分で食欲アップ！
- ③ **クエン酸** (お酢、梅干し、レモンなど)  
身体の疲れのもと(乳酸)を取り除いてくれます！

### < 当院おすすめレシピ！ > 肉詰め焼

#### 材料(2人分)

ピーマン ……2個  
豚ひき肉 ……120g  
玉ねぎ ……40g

パン粉 ……15g  
溶き卵 ……30g  
塩 ……ひとつまみ  
こしょう ……少々

★ おろしにんにく ……1g  
おろししょうが ……1g  
油 ……小さじ2

#### < さっぱりソース >

玉ねぎ ……20g  
おろしにんにく ……1g  
しょうゆ ……15g  
酢 ……2g  
水 ……10g  
片栗粉 ……1g



#### ~作り方~

- ① ピーマンは半分に切りヘタと種を取る。玉ねぎはみじん切りにする。
  - ② 玉ねぎは餡色になるまで炒める。
  - ③ ひき肉と②、★を入れ、よくこねてピーマンに詰める。
  - ④ フライパンに油をひき、中火で肉だねの面から焼く。
- < さっぱりソース >
- ① 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし600wで1分加熱する。
  - ② 小鍋に玉ねぎとほかの調味料を入れ少し煮てから、水溶き片栗粉でとろみをつけ、お皿に盛りつけた肉だねの上にかける。