

冷しゃぶと夏野菜の 春雨サラダ(2人分)

1人分
282kcal

緑豆春雨 30g、卵 1 個、片栗粉少々、
酒適量、トマト 1 個、きゅうり 1 本、豚
肉 100g ゆでたとうもろこし、レタス、
大葉適宜

タレ 酢大さじ 1.5 杯、砂糖大さじ 1 杯
しょうゆ大さじ 1.5 杯、ごま油少々
ねりからし小さじ 1/2

作り方

①錦糸卵を作る(卵を薄く焼き、細切りに) ※とき卵に水溶き片栗粉を加える
となめらかになります。

②春雨はゆでて水にさらし、水切りする。

③豚肉は酒を加えた熱湯でゆで、氷水
にとる。

④きゅうりは千切り、他の野菜も食べや
すい大きさに切る。

⑤大皿に①～④を色よく盛り付け、ラッ
プをして器ごと冷蔵庫で冷やす。

⑥タレの調味料を混ぜ合わせる。

※写真は2人分です。

ゴーヤージュース (2人分)

1人分
92kcal

ゴーヤ 1/2 本、バナナ 1 本、牛乳
120ml

作り方

冷凍したゴーヤ(わたを取り、薄
くスライスしたもの)とバナナと牛
乳をミキサーにかける。

※ゴーヤは冷凍してから使うと、
苦みがやわらぎます。

●レシピの考案：河内長野市食生活改
善推進協議会(わらび会)のみなさん
※本紙 13 ページに同会会員の養成
講座のお知らせがあります。



ゴーヤ
ジュース

8月は「大阪府食育推進強化月間」
毎月19日は「食育の日」

食きらり レシピ

で

笑顔の食卓

育もう Vol.8

はぐく

食欲増進 メニューで 夏バテ予防

本格的な夏到来！暑さで食欲も落ちやすくなり
ますが、食欲がないからといって冷たいものはか
り食べていると、胃腸の働きが低下してしまうの
で気をつけましょう。今月は、食べやすく、食欲
をそめるようなスタミナメニューを紹介します。

問い合わせ 保健センター(☎55・0301)



7月にオープンした奥河内
くろまろの郷レストラン「TERRA」に
このメニューが登場！
期間：8月1日～31日

夏バテ予防のための食事のポイント ～ビタミン B1 をとりましょう～

夏場はさっぱりした食べ物が好まれ、冷たい麺類や果物、氷菓、清涼飲料水など、糖質の多い食生活になりがちです。糖質をエネルギーに変えるには、ビタミン B1 が必要です。ビタミン B1 が不足すると、疲れやすく、体がだるく感じるようになり、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。ビタミン B1 を多く含む食品はうなぎ、豚肉、レバー、大豆、玄米など。土用の丑の日とうなぎを食べる習慣は、理にかなった知恵ですね。

