

2019年夏

身体によくて美味しい食事



総エネルギー	638kcal
たんぱく質	23g
脂質	21g
炭水化物	86g
鉄分	1.7mg
カルシウム	135.3mg
食物繊維	4.4g
塩分	2.3g

【メニュー】

☆玄米ごはん	286 kcal
☆そうめんのお吸い物	21kcal
☆ひじき入り豆腐ハンバーグ	86kcal
☆野菜たっぷり豚しゃぶ	108kcal
☆コーンと枝豆の天ぷら	61kcal
☆ゴーヤのサラダ	40kcal
☆甘味	36kcal

メタボ撃退メニュー

最近の日本の夏は強い日差しが照りつけめまいがしそうなくらいの暑さです。日が傾きだしても暑さは和らぐ気配もなく、夜になっても衰えません。

暑くなると食欲が落ちる、食べたいけれど、料理を作ることもおっくうという時はありませんか？暑くて体力が落ちた時ほど、しっかり食事を取りたいものです。旬の野菜を使ったり、香味野菜や辛味を効かせたり、甘未、辛味、酸味などで自分にあつたスタミナ料理に挑戦、美味しく食べて夏バテ知らずで乗りきりたいものです。

主菜1品目は野菜たっぷり豚しゃぶです。たっぷりの野菜と豚肉です。豚肉は糖質をエネルギーにかえるビタミンB1が格段に多く疲労を回復、身体や脳が疲れている時にとると効果的です。付け合せにはキャベツとチンゲンサイを使っていますが、ご自分の好きな野菜を工夫してみてください。ドレッシングのごまの風味が食欲を誘います。

主菜2品目はひじき入り豆腐ハンバーグです。ひじきは水溶性食物繊維が豊富です。腸内で余分な糖分やコレステロールを吸着して排出します。豆腐は消化吸収がよく胃に優しく、大豆の栄養素がそのまま期待できます。しかも低エネルギーなのでダイエットにもぴったりです。おからを使ったり、高野豆腐などでも面白そうです。

和の食材には底力があります。夏野菜は色も鮮やかで水分も多く、身体をリフレッシュしてくれます。調理法などバリエーションも広く、健康効果も抜群です。工夫を楽しみながら元気で過ごしましょう。