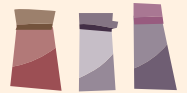




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



夏に日焼けをしたあと、だるさを感じた経験はありませんか？これは紫外線を浴びることで体内で発生する活性酸素が原因です。

毎日の食事の中で、抗酸化ビタミン（ビタミンA、C、E）をしっかりとることで、活性酸素の発生を予防・除去し、夏の疲労回復をサポートしてくれます。抗酸化ビタミンは野菜に多く含まれているので、日々の食事で「主食」「主菜」に加えて、野菜を2皿とることを目標にしましょう。

エネルギー：512kcal	脂質：15.7 g
たんぱく質：25.5 g	食塩：2 g

✂️雑穀ご飯

材料（4人分）

米……………200 g
押し麦……………20 g

✂️豚こま肉のピカタ

材料（4人分）

豚こま肉……………240 g ズッキーニ……………120 g
小麦粉……………40 g 赤ピーマン……………40 g
卵……………1個 油……………4 g
油……………大さじ1 塩……………0.8 g
ケチャップ……………大さじ3

作り方

- ①豚肉は小麦粉をまぶして、一人3個になるように分ける。
- ②フライパンに油を熱し、①に卵をからめてフライパンにならべて両面焼く。
- ③ズッキーニと赤ピーマンは食べやすい大きさに切って炒め、塩をふって味をととのえる。
- ④器に盛り付け、ピカタにケチャップをそえる。



✂️トマトと玉ねぎのサラダ

材料（4人分）

トマト……………3個
玉ねぎ……………80 g
青しそ……………2枚

甘酢の材料

酢……………大さじ2
砂糖……………10 g
塩……………3 g

作り方

- ①玉ねぎはスライサーで薄くスライスし、水にさらし、水気をきる。
- ②①を甘酢につけておく。
- ③トマトをスライスして器に盛る。
- ④③に②をかけ、千切りにしたしそを飾る。

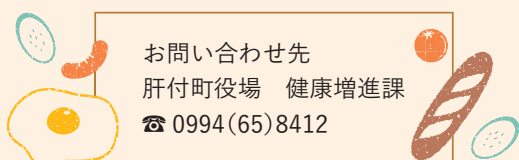
✂️ニラともやしのにんにく炒め

材料（4人分）

もやし……………120 g にんにく……………1片
にら……………80 g しょうゆ……………大さじ1
油……………大さじ1 みりん……………大さじ1

作り方

- ①もやしは洗い、ニラは2cm 長さに切る。
- ②にんにくは刻む。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、①を加えて炒める。
- ④しょうゆとみりで味をととのえる。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412