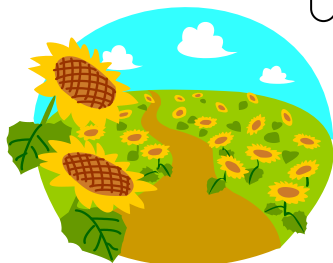


今回のポイント

しっかり食べて、夏バテ防止



いつもより早い2学期が始まりました。今年は例年以上に暑い夏でしたが、夏バテはしていませんか。「夏バテ」は広辞苑によると「夏、暑さのために、ぐったり疲れること」です。暦の上ではすでに秋ですが(8月7日が立秋)しばらくは暑さとの戦いになりそうです。

夏の暑さで疲れた体には、何を食べても良いのでしょうか。疲労回復にはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は疲れた体にてできる物質を分解する働きがあります。

手ごろなところでは「豚肉」がビタミンB1の多い食品の代表です。(次に多いのは「うなぎ」ですが、値段が・・・)豚肉を使った料理を何品か紹介します。夏バテ解消にチャレンジしてください。



ゴーヤチャンプルー

材料 ゴーヤ 豆腐 豚バラ 卵 塩 だし汁 油

作り方 1、フライパンに油を熱し、豆腐を炒める。

2、1にゴーヤを入れさらに炒める。

3、2に豚肉を入れ色が変わったなら、だし汁で煮て、塩で味を調える

4、溶き卵を流し入れ、仕上げる

(ゴーヤ中1本 豆腐小さなパック1 豚肉少々)

豚肉のまきまき

材料 豚バラ 人参 いんげん 油

作り方 1、人参はスティック状に切る

2、人参・インゲンは塩ゆでしておく

3、豚バラを広げ塩・こしょうをする

4、2の野菜を巻き、フライパンで焼き、しょうゆを回しかける

(焼く時は巻き終わりを下にし焼き始めます)

マーボーなす

材料 なす 豚バラ ニンニク 調味料 油

作り方 1、なすは多めの油で炒めて取り出しておく

2、フライパンに油・ニンニクを入れ、豚バラを炒める。

3、2に砂糖・醤油・酒・味噌・豆板醤を合わせた調味料を加え味を調える。

4、3にナスを入れ水溶き澱粉でとろみをつける。

ミルフィーユカツ

材料 豚肉 ロース薄切り スライスチーズ

作り方 1、豚肉は塩・こしょうをする

2、味付けした豚肉・チーズの順に2回かさねる

3、2に小麦粉・卵・パン粉をつける。

4、油で揚げる

(チーズは肉からはみ出さないように、肉より少し小さめの物を準備します。)

《今月のメモ》 今年の夏は猛暑のせいで、例年なら多く収穫できて値段が下がる、トマトやキュウリなどの「夏野菜」の値段が高いままだそうです。旬の良いところは、栄養価が高い・値段が安い・そしておいしい事ですが、今年は野菜にとっても「酷暑」だったようです。

栄養教諭 時松玲子