

# 8月の栄養だより

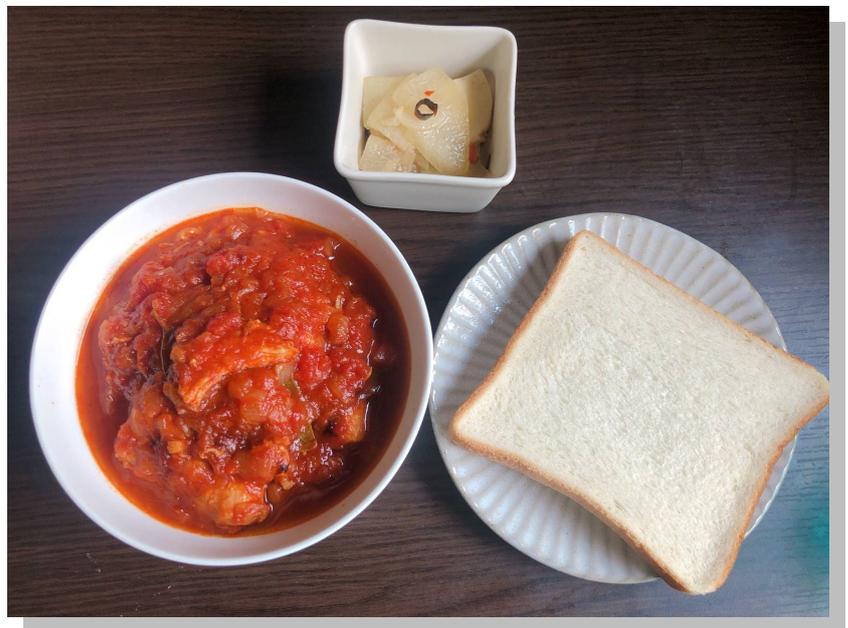


今月は暑い日が続いていますね！！  
暑い日差しで、夏野菜は太陽の恵みをたくさん受けています。  
根菜類が冬に多いように、夏は色とりどりの野菜たちがたくさんあります。  
その季節に合った食材を使う事で体の調子が整い、  
エネルギーがわいてきます。  
今月のレシピは夏野菜に注目して、**疲れた体にたっぷりな栄養を届けます！！**



## 栄養価

エネルギー 517kcal  
タンパク質 33.6g  
脂質 15.4g  
炭水化物 58.6g  
食塩 2.8g  
カリウム 1425mg  
鉄 205g



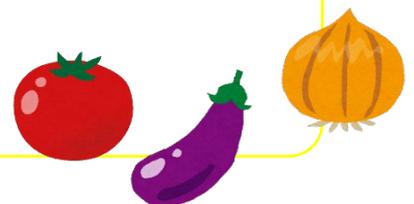
## トマト煮(2人分)



ナス・トマトで栄養たっぷり！！

ナス 1本  
トマト缶 1缶  
鶏肉 300g  
玉ねぎ 小1個  
コンソメ 2固  
砂糖 大さじ2  
ローレル 1枚  
胡椒 少々  
酒 50g

ナス・玉ねぎを粗みじん切りに  
鶏肉は皮を取り1枚4等分に  
炊飯機に鶏肉→野菜→トマト缶→調味料の順に入れ  
お米を炊くのと同じようにスイッチを入れる  
完成したら少し混ぜる



## 冬瓜ときのこのペペロンチーノ風(2人分)

冬瓜 100g  
エリンギ 1本  
オリーブオイル 大さじ1  
鷹の爪 1本  
にんにく ひとかけ  
しょうゆ 小さじ1  
コショウ 少々

冬瓜にはカリウム・ビタミンCたっぷり！

エリンギを薄切りに。  
冬瓜は皮と種を取りエリンギと同じ大きさに。  
オリーブオイルを熱しにんにく・鷹の爪で香りが出たら冬瓜・エリンギ・調味料を加え火が通るまで炒める

