

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



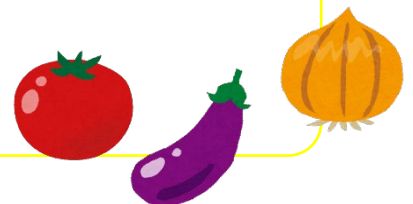
トマト煮(2人分)



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

