

令和5年7月25日

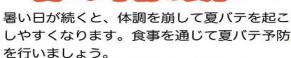
暑い夏なので、食事の際はどうしても冷たい食べ物や飲み物 を選んでしまいがちです。この時期の冷たいものはとても美味 しいのですが、冷たいものを食べすぎてしまうと、内臓が冷え、 内臓がうまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がり ます。冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには気をつけましょう。

【ラタトゥイユ】

オリーブ油・・・・小さじ1 おろしにんにく・・・少々 ベーコン・・・・・2枚 玉ねぎ・・・・・・1/5個 なす・・・・・・1/2本 ズッキー二・・・・1/4本 かぼちゃ・・・・30g 赤ピーマン・・・・1/2個 トマト・・・・・1個 塩・・・・・・・ひとつまみ 三温糖・・・・・・小さじ1 コンソメ・・・・・小さじ1/2

く作り方>

- 1. 野菜はサイコロにカットする。 オリーブオイルを熱してにんに くを香りが出るように炒める。
- 2. ベーコンを加えてさらに炒める。
- 3. 玉ねぎを加えよく炒める。
- 4. 茄子、ズッキー二を加え炒める。
- 5. 赤ピーマンを加えて炒める。
- 6. トマト、塩、砂糖、コンソメを加 えて良く煮込む。(トマトの酸味 は煮込むことでマイルドになる ので弱火で良く煮込むと良い)
- 7.南瓜を加えて、柔らかくなるまで



夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ●たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミン C (野菜・果物)
- ビタミン B1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

(落ちた食欲を取り戻す味つけ)

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ●酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱ。 りして食べやすくなる



食品の保存方法

夏場は食品の取り扱いに注意が必要で す。食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め 込みすぎると温度がさがりにくくなるの



とうもろこしは江戸時 代にポルトガル人が日本 へ持ち込んだのがはじま りです。とうもろこしのひ げは、黄色い粒のひとつひ とつから伸びています。だ から、とうもろこしの粒と、 ひげの数は同じです。



