

毎号いろんな情報を
わかりやすくお伝えします。

夏ばて予防に効果的な栄養素が豊富で、夏が旬の食材をたくさん使ったお料理です。

ニラの香りが食欲をそそる一品です。

「チャンプルー」とは野菜と豆腐などを炒めた沖縄料理です。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「混ぜこぜにした」という意味があります。

豚肉と夏野菜のチャンプルー

材料(1人分)



豚肉 (20g) ニラ (2g)
黄パプリカ (5g) 木綿豆腐 (30g)
赤パプリカ (5g) オクラ (10g)
醤油・塩・コショウ (2・0.2・少々)
炒め油 (適量)



豚肉と夏野菜のチャンプルー完成!

作り方

1. ニラは1cm程度の長さに刻み、赤・黄パプリカは千切りにしてから湯にくぐらせ、オクラはさっと茹でて斜めの薄切りにする。
2. 豚肉は細切りにし、木綿豆腐は軽く水気を切っておく。
3. 鍋に油をひき熱し、豚肉から炒め始める。
4. 豚肉に火が通ったらニラ、赤・黄パプリカ、木綿豆腐をちぎって加えさっと炒める。
5. 最後にオクラを加え、醤油・塩・コショウで味を整える。

主な栄養素

タンパク質、ビタミンB1



豚肉

作用

ビタミンB1について
牛肉の10倍以上含まれています。エネルギー源となる糖質が体内で代謝されるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると疲労しやすくなります。



赤パプリカ・黄パプリカ

主な栄養素 ピーマンが成熟したもの

ビタミンA、B群、ビタミンC

作用

ビタミンA、B、Cともに抗酸化作用があり、細胞の傷を防ぎます。青菜に比べ、ビタミンCが壊れにくく調理時の損失も少ないです。

食材について

主な栄養素

ビタミンA、B群、ビタミンC、アリシン

作用

ビタミンA、B、Cともに抗酸化作用があり、細胞の傷を防ぎます。アリシン(ニラ独特の香りのもと)はビタミンB1の吸収を高め、疲労回復に効果があります。



ニラ

主な栄養素

ビタミンA、B群、ペクチン
(水溶性食物繊維)

作用

ペクチン(オクラ独特の粘りのもと)はタンパク質の消化を助け、胃粘膜を保護する効果があります。



オクラ



皆様、夏本番を向え
まだまだ暑い日が続いています。
中には、夏バテされている方も
いらっしゃるのではないのでしょうか。
今回の特集は、そんな夏バテに
悩まされている方にも最適な
スタミナ満点の食事レシピを
ご紹介いたします。

夏バテ 予防料理

