

特集

毎号いろんな情報を
わかりやすくお伝えします。

夏は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。

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)

主な栄養素

タンパク質、ビタミンB1



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。



豚肉と夏野菜のチャンプルー完成!

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。



皆様、夏本番を向え

まだまだ暑い日が続いている。中には、夏バテされている方もいらっしゃるのではないかでしょうか。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。

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。



夏バテ 予防料理



作り方

- ニラは1cm程度の長さに刻み、赤・黄パプリカは千切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。
- 豚肉は細切りにし、木綿豆腐は軽く水気を切っておく。
- 鍋に油をひき熱し、豚肉から炒め始める。
- 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。
- 最後にオクラを加え、醤油・塩・コショウで味を整える。

