

スズカ調剤薬局 食べる処方せん



『暑い日が続くと食欲がなくなりがち』
『ついつい冷たい物を選んでしまう』
そんな経験はございませんか？気温や湿度が上がる夏場は、だるさ等の不調を感じる方も多いのでは。夏場の体調不良『夏バテ』を防ぎ、日々を元気に過ごす為にも生活習慣を整え、タンパク質、ビタミン、ミネラルを意識したお食事を心がけましょう。例えばつるりとおいしい麺類に夏野菜と鶏肉をトッピングしたり適度なニンニクやミョウガ、カレー粉等を利用し食欲増進に役立てたりと、夏ならではの美味しい工夫と、良質な睡眠栄養バランスの整った食事で、この夏も元気に楽しく過ごしたいですね。毎日のお食事、栄養のご相談もスズカ調剤薬局までお気軽にお問い合わせください。



材料（2人分）

牛豚合挽き肉 150g
ナス 1本 ピーマン2個
タマネギ、人参 各1/2個
オリーブ油 小さじ1
カレー粉 小さじ2
顆粒コンソメ 小さじ2
A水 100ml
Aケチャップ 大さじ2
Aウスターソース 大さじ1
ご飯 300g 茹で卵2個

夏野菜と挽肉のドライカレー（481kcal、塩分2.6g/1人分）

- ① タマネギ、人参、ピーマンを1cm角に、ナスをやや大きめの乱切りにする（お好みでトッピング用野菜（分量外）を焼いておく）
- ② フライパンにオリーブ油を引き、野菜、挽肉を炒める
- ③ カレー粉、コンソメを入れ炒めたらAを入れ、炒め煮にする
- ④ 材料に火が通ったらご飯にかけ茹で卵とお好みの野菜を盛り付ける