

おいしく 夏バテ予防

厚揚げと豚のゴーヤーチャンプルー

(254kcal, タンパク質 17g, 塩分 1g /1人あたり)ゴーヤー用塩分は除く

ゴーヤー 1/2本	砂糖 2g(小さじ2/3)
豚ロース 100g	醤油 10g(小さじ2弱)
厚揚げ 1枚(60g)	減塩だしの素 2g
卵 1個	ごま油 5g(小さじ1強)
もやし 100g	鰹節 2g



- ①ゴーヤーのワタをとり、薄くスライスし塩でもむ
- ②厚揚げ、豚肉を一口大に切り、もやしを洗う
- ③塩をしたゴーヤーを洗い、水気を取る。卵に砂糖を入れ、といておく
- ④フライパンにごま油を入れ卵を焼き、一度取り出す
- ⑤豚肉、野菜を炒め、火が通ったら卵、調味料を入れる
- ⑥仕上げに鰹節を入れ出来上がり♪

夏バテセルフチェック

- 冷たい食べ物、飲み物を摂ることが多くなった
- 冷房のよくきいた部屋にいることが多い
- 食事の時間が不規則
- 水分をあまりとらない
- あまり汗をかかない、汗をかきすぎる
- 寝不足気味
- 運動不足気味
- 食事の好き、嫌いが多い
- 同じものを食べることが多い