

# 食改さんの 健康料理 NO. 45

【今月のメニュー】

## 豚肉と野菜の ピリ辛スープ

食生活改善推進員

佐藤美代子さん(左)  
桧山 芳子さん(右)



梅雨も明け、夏のふりそぞぐ日差しに、せみの鳴き声、さあ楽しい夏の到来です。

今月は、食欲の低下した胃を満たす野菜たっぷりのピリ辛スープを紹介しましょう。栄養満点の食材が、夏の元気の素です。

夏バテ予防にはなんといっても“豚肉”。豚肉には、ビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。その量は、牛肉の約10倍近くもあります。ビタミンB<sub>1</sub>には、糖質の分解を助ける働きや疲労回復、夏バテ解消などの効果があります。ビタミンB<sub>1</sub>の働きを生かすためには、玉ねぎやニンニクに含まれるアリシンという成分と組み合わせると効果的です。

唐辛子の辛味とニンニクのうまみが食欲をそそり、また、栄養満点の豚肉と夏野菜がたっぷり入ったスープなので、ぜひ作ってみてください。



材料・分量		4人分	
・豚肉スライス	100g	・ニンニク	1かけ
・干ししいたけ	中2枚	・唐辛子	1/2本
・ニンジン	100g	・だし昆布	10cm
・玉ねぎ	180g	・水と戻し汁	4カップ
・ナス	1本	・コンソメ	4g
・トマト	中1個	・塩	小さじ1/2
・インゲン	6本	・しょうゆ	小さじ1/2
1人分の栄養素量			
エネルギー	102kcal	食物繊維	3.0g
たんぱく質	6.6g	カルシウム	28mg
脂 質	4.1g	塩 分	1.2g

- ①干ししいたけは水に浸けて戻し、1cm角に切る(戻し汁も使う)。昆布は、ぬれぶきんでひいて1cm角に切る。ニンジン・玉ねぎ・ナス・トマトも1cm角に切り、ナスは水に浸けてあくをぬく。インゲンは、色よくゆでて斜め切りにする。
- ②ニンニクは薄切りに、唐辛子は種を除いて小口切りにし、豚肉は一口大に切る。
- ③水と戻し汁を合わせて、コンソメを加え①・②まで固いものから順に加えて、柔らかくなるまで煮る(トマトは後で加える)。
- ④塩としょうゆで味付けして器に盛り、インゲンを散らす。

## このにちは 赤ちゃん 8月生まれ



いつも笑顔をありがとう  
元気に育ってね

矢野勇気ちゃん (大和町)



お誕生日おめでとう!  
明るく元気に育ってね★

稲葉璃玖ちゃん (藤沢)



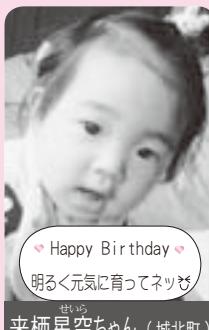
1歳おめでとう!  
これからもヨロシクね

前田千智ちゃん (烏山一丁目)



ココナ1歳  
ぱぱとままと  
思い出イッパイ作ろ★

塚本瑚渚ちゃん (天川二丁目)



Happy Birthday  
明るく元気に育ってねッ!

来栖星空ちゃん (城北町)



1歳おめでとう  
元気な笑顔を  
たくさん見せてね!

小室音寧ちゃん (中高津二丁目)



1歳おめでとう  
ここちゃんの笑顔大好き!!

大坪 心ちゃん (乙戸南三丁目)



いつも笑顔いやされます  
大好きだよ  
パパ&ママより

田中優和ちゃん (虫掛)



1歳おめでとう★  
いつも笑顔で  
元気に育ってね

宮澤茉彩ちゃん (滝田二丁目)



元気にすくすく♪  
優しい子に  
育って下さい

上野恭太ちゃん (荒川沖西二丁目)



お誕生日おめでとう  
これからも  
ずっと一緒だよ

松本明日香ちゃん (田中二丁目)



駿君の日々の成長が  
家族みんなの幸せだよ

高森 駿ちゃん (富士崎一丁目)

## 10月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一緒に(20文字程度)を添えて8月29日(金)までに広報広聴課へ。応募多数のときは、上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。