

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)
 松山 芳子さん(右)



梅雨も明け、夏のふりそそぐ日差しに、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B₁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B₁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B₁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

- 干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、ぬれぶきんでふいて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。
- 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。
- 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)。
- 塩としょうゆで味付けして器に盛り、インゲンを散らす。

ごんにちは赤ちゃん

8月生まれ

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、写真と一言(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。

 いつも笑顔ありがとう♡ 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ネ★ 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(鳥山一丁目)	 ♡ココナ1歳♡ ぱぱとままと 思い出っパイ作る★ 塚本瑚渚ちゃん(天川二丁目)	 ♡Happy Birthday♡ 明るく元気に育ってネっぜ 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(中崎二丁目)
 ◎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)	 いつも笑顔にやされませ 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 上野恭大ちゃん(荒川沖西二丁目)	 お誕生日おめでとう これからも ずっと一緒にだよ 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)