

お誕生おめでとう 

受付 平成 26 年 5 月 1 日 ~ 5 月 31 日

食改

みつばちゃん
知恵袋 

忙しい毎日…
 その上夏バテ気味なあなたへ…
 今回は短時間でさっとできる
 夏バテ予防食をご紹介します。

〜さっとできる

夏バテ予防食

「キャベツの

「ハマム」めえ」

《材料(2人分)》

- A
- ・キャベツ……………2枚
 - ・もやし……………100g
 - ・きゅうり……………1本
 - ・ロースハム……………2枚
 - ・すりごま……………大さじ1
 - ・マヨネーズ……………大さじ3
 - ・牛乳……………大さじ1と半分

《作り方》

- ①キャベツはラップで包んでレンジ600Wで1分加熱してしんなりさせて、千切りにする。もやしもレンジで1分加熱する。
- ②ハムときゅうりは千切りにする。
- ③①のキャベツ・もやし、②のハムときゅうりを混ぜ合わせておいたAであえ、器にもる。

【注意】キャベツをレンジにかける時間は目安です。しんなりすればOK。

レンジを使ってあっという間に
 おいしく作れます。

牛乳を入れることでまろやかな
 味になっていますが、酸味もあり
 さっぱりしていても食べやすい
 ですよ。

暑い日が続きますが工夫して野
 菜を摂り、元気に夏を乗り切りま
 しょう。



ポイント 

- ・ハムは夏バテ予防に効果的なビタミンB1を多く含んでいます。
- ・ごまの香ばしいかおりやきゅうりは食欲増進作用があります。
- ・いんげんなど旬の緑黄色野菜を加えることでさらなる夏バテ予防につながります。