



暑さに負けるな！メニュー

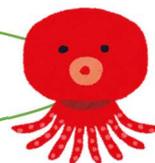
スタミナ野菜の肉巻き

材料	分量(4人分)	作り方				
豚バラ肉 ニラ 長いも 塩 コショウ 〈ソース〉 長ネギ ポン酢 ごま油	200g 1/2束 100g 0.5g(ひとつまみ) 少々 100g(1/2本) 大さじ1 小さじ2	① ニラを5cm幅に切る。長いものを細切りにする。 ② 豚バラ肉は10~15cmくらいのもを用意しておく。 ③ 豚バラ肉を広げ、ニラと長いものを巻き、塩コショウする。 ④ フライパンを熱して、③を肉のとじ目を下にして中火で焼く。 ⑤ 長ネギをみじん切りにし、ポン酢とごま油と混ぜ合わせる。 ⑥ ④に焼き色がついて、中まで火が通ったら、皿に盛り付け、⑤のソースをかけて完成。 豚バラ肉に巻く具材を、チーズ(たんぱく質、カルシウム)やえのき(食物繊維)などにしても美味しいです☆				
豚肉×ニラは疲労回復&スタミナアップに有効な組み合わせです。						
(1人分)	エネルギー 252kcal	たんぱく質 8.5g	脂質 20.5g	食塩 0.5g	カルシウム 22mg	食物繊維 1.3g



タコのさっぱり和え

材料	分量(4人分)	作り方				
きゅうり カットわかめ 蒸しダコ * 酢 * 醤油 * 砂糖	2本 10g 100g 大さじ3 大さじ1/2 大さじ1	① きゅうりは薄切りにして塩もみし、水気を切る。 ② 蒸しダコは食べやすい大きさに切る。 ③ わかめは水で戻し、軽く洗い、水気を切る。 ④ *を混ぜ合わせ、よく水気を切った①~③と和えて完成。 甘酢の代わりにポン酢で和えると、より簡単にできます☆				
タコは低脂質・高たんぱくの食品です。 タウリンという栄養素が多く、疲労回復を助けます。						
(1人分)	エネルギー 25kcal	たんぱく質 1.6g	脂質 0.1g	食塩 0.8g	カルシウム 37mg	食物繊維 1.4g



提供：越前市役所管理栄養士



調理前、食事の前は、手洗い・うがいを忘れずに！

食中毒に注意！調理後はすぐに食べましょう！