

# 夏バテ予防

# 野菜たっぷり千子三



## 栄養価 (1人分)

エネルギー...618kcal 脂質...18.2g 塩分...2.0g ビタミンB<sub>1</sub>...0.51mg  
たんぱく質...19.3g 炭水化物...89.8g 食物繊維...6.3g

## 作り方

1. あらかじめたれを作る。  
分量の調味料とにんにく、長ねぎを混ぜ合わせる。
2. にら、人参、たまねぎ、豚ロースを食べやすい大きさに切る。
3. オクラを茹でて小口切りにする。
4. 生地を作る。  
ボールに小麦粉と水、塩を入れダマができないように混ぜる。  
3のオクラも入れて、粘りが強く出るまでよく混ぜ合わせる。
5. 2の材料と4の生地を混ぜ合わせる。
6. フライパンに油を熱し、5の生地を平らに流し入れる。
7. 表面に焼き色が付いたら裏返し、胡麻油をフライパンにまわし入れる。  
ヘラで押し付けるようにしながら焼く。
8. 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

## 材料(2人分)

にら...1束 (50g)  
人参...1/2本 (50g)  
たまねぎ...1/2個 (100g)  
豚ロース...80g  
オクラ...6本 (60g)  
小麦粉...200g  
水...1.5カップ (300ml)  
塩...0.2g  
油...大さじ1と小さじ1/2 (14g)  
胡麻油...小さじ1と1/2 (6g)

### たれ

醤油...大さじ1と1/2 (26g)  
酢...小さじ2 (10g)  
砂糖...小さじ1 (4g)  
胡麻油...軽く小さじ1 (3g)  
にんにく...1/2片 (4g)  
長ねぎ...適量 (6g)

※にんにくと長ねぎは細かく刻む

オクラの粘りを  
つなぎにします。

## ビタミンB<sub>1</sub>の働き

ビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物からエネルギーを作る働きがあります。疲労回復や夏バテ予防に効果的です。

他にも、皮膚や粘膜の健康を助ける働きがあります。

## ビタミンB<sub>1</sub>が多い食品

玄米・豚肉・大豆・ごま  
たらこ・うなぎ等

## アリシンの働き

アリシンはにんにくに特有の香り成分です。免疫力増強・老化防止(抗酸化作用)があります。

その他に強い抗菌作用があり、食品の保存性を高めます。

## アリシンを含む食品

にんにく・にら・たまねぎ等

## 一緒に食べてしっかり吸収!

ビタミンB<sub>1</sub>はアリシンとよく反応して、体に吸収されやすいアリチアミンという形になります。

夏バテを予防するためには、これらを組み合わせて食べる事がおすすめです。今回のレシピでは豚肉とにら、たまねぎを使用しています。



食生活の事でお悩みの事がありましたらお気軽にご相談ください。

管理栄養士

