

# 豚肉のキムチいため

☆食事バランスガイド

主菜 2.0 っ (SV) 分

副菜 1.0 っ (SV) 分



	2人分
豚もも薄切り肉	120g
ニラ	1束
白菜キムチ	40g
ごま油	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1



- ① フライパンにごま油を熱し、3cmに切った豚肉をいためる。
- ② 八分通り火が通れば、ニラを加えていためる。
- ③ ひと口大に切ったキムチと薄口しょうゆを加え、味を整える。

## ☆1人分の栄養価

エネルギー	113	kcal	タンパク質	14.0	g	塩分	1.0	g
-------	-----	------	-------	------	---	----	-----	---

## MEMO

夏バテ回復の決め手は栄養・休養・運動の三原則が大切で、回復方法として一番の近道はバランスの良い食事を心掛けることです。連日の真夏日に食欲が低下し、めん類ばかりですませては栄養バランスが崩れ、ますます疲れやすくなります。

疲れた体に効果的なのがビタミンB<sub>1</sub>です。豚肉、ウナギ、きな粉等に多く含まれます。ニンニク、ニラ、ネギなどと一緒に調理すると疲労回復に効果的です。

食欲がない時はシソやショウガなどの香味野菜をご飯に混ぜたり、冷ややっこに添えたりしましょう。

オレンジ、グレープフルーツなどのかんきつ類をサラダに加えるなど、酸味を生かした料理もお勧めです。胃液の分泌を促し、食欲増進に効果的です。弱った胃腸には山芋、オクラ、大根など消化吸収を高める食材を酢の物、あえ物などで利用しましょう。

休養をとるには睡眠が一番。精神の鎮静作用にはハーブティを。牛乳やヨーグルトなどの乳製品には睡眠効果があります。ただし、就寝前の摂り過ぎは肥満の元となりますので、摂り過ぎないようにしましょう。