

7月になりました！気象庁より、今年は猛暑になるとの予報が出ています。

夏バテしないようスタミナがつくものを食べて、夏本番に向けて体力をつけましょう！！

旬な食べ物・・・「ズッキーニ」

ズッキーニは南瓜の一種で、果肉は茄子に似た肉質で、ほのかな甘みと苦みが特徴です。

素材そのものが低カロリーで、淡色野菜ですが、β-カロテン、ビタミンKやビタミンC、カリウム、カルシウムなども含まれています。β-カロテンは、油に溶けやすいので、油と一緒に調理することで体内への吸収量がアップします。今回紹介するレシピは、ズッキーニの栄養を取り入れるのにぴったりです！

美味しいレシピ・・・「ズッキーニと豚肉のスタミナ炒め」



材料（2人分）		
ズッキーニ	1本	
赤ピーマン	1個	
豚スライス	60g	
にんにく	1/2かけ	
A	油	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1

作り方

- ① ズッキーニは5mm厚さの輪切り、赤ピーマンは種を取り、5mm幅の千切り、豚肉は2cm長さに切る。にんにくは薄くスライスしておく。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくと豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったらズッキーニを入れて強火で2～3分炒める。
- ④ 赤ピーマンを入れて、火が通るまで炒めたら、Aを加えてサッと混ぜて出来上がり。



1人分の栄養価
 熱量：120kcal
 蛋白質：8.6g
 脂質：5.4g
 塩分：0.4g

【ポイント】

少し元気がほしかったり、バテ気味だったりする時は、豚肉とにんにくを摂るのがおすすめです。ズッキーニの食感を感じられるレシピです。

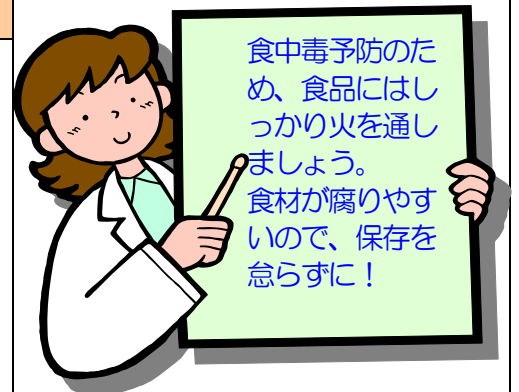
白庭トピックス

6月15日 「紫陽花献立」



- ・ゆかりご飯
- ・豚しゃぶ（梅かけ）
- ・卵豆腐
- ・小松菜の煮浸し
- ・紫陽花ゼリー

「豚しゃぶさっぱりしていて食べやすかったわ！紫陽花ゼリー美味しかった！」と患者様からの声をいただきました。



☆ 7月の行事食 ☆
 7月7日「七夕献立」
 7月30日「スタミナ献立」を提供させていただく予定です♪