

寝苦しい日が続いていますね。
9月に入っても暑い日が続きそうです。気候が良くなれば外に出る機会が増えますね。
散歩やウォーキングなどの軽い運動をして、体を動かして体調管理に気を付けましょう。

旬な食べ物・・・「さやいんげん」

さやいんげんは、食物繊維が多く、β-カロテンやビタミンC、ミネラル類などをバランスよく豊富に含む緑黄色野菜です。

豆の部分に含まれているたんぱく質には、必須アミノ酸であるリジンやアスパラギン酸が多く含まれ、栄養満点です。β-カロテンは油に溶けやすいので、油でサッと炒めると体内への吸収量が高まります。



～キューピーより～

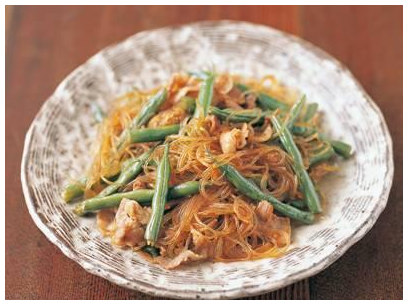
美味しいレシピ・・・「いんげんと春雨の炒め煮」

材料（2人分）

さやいんげん	100g
豚バラ肉（薄切り）	50g
春雨（乾）	20g
しょうが汁	小さじ1
酒	小さじ2
濃い口しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① さやいんげんは、ヘタのところを指で折り（筋のあるものはそのままいっしょに取れる）、4～5本ずつ束にして半分に折る。
- ② 豚肉は3cm幅に切り、Aをからめて15分間おく。春雨は水にくぐらせ、料理ばさみで半分に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、中火にかけ、豚肉を焼き色がしっかりつくくらいに炒め、①を加えてさらに炒める。ひたひたの水、砂糖、しょうゆを加え、弱めの中火で20分間煮る。
- ④ 汁気が1/4量くらいになったら春雨を加え、汁気を吸わせて柔らかく戻るまで火を通す。



1人分の栄養価

熱量	163kcal
蛋白質	4.3g
脂質	9.2g
塩分	0.9g

【ポイント】

春雨は、戻さずに加えて、鍋の汁気を吸わせて戻します。
ご飯がすすむ、しっかり味のおかずです。

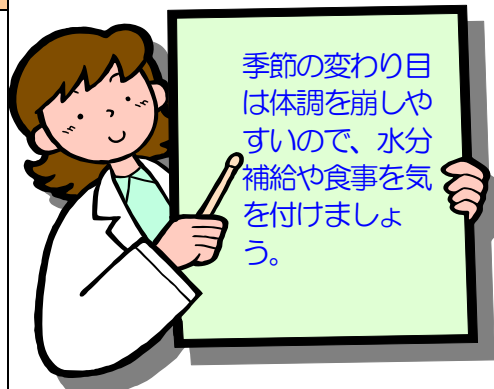
白庭トピックス

8月15日 「お盆献立」



- ・芋ごはん
- ・精進料理
- ・穴子のうざく
- ・清汁（生麩・三つ葉）
- ・すいか

「すいかが甘くておいしかったわ！芋ごはんも甘くておいしかったわ！」と嬉しいお声をいただきました。



季節の変わり目は体調を崩しやすいので、水分補給や食事を気を付けましょう。

☆ 9月の行事食 ☆
9月15日「お月見献立」を提供させていただきます♪