

平成 19年 6月 26日

暑さに負けない食事

今日のメニュー

きのこのしょうゆ漬け



長芋とオクラの梅しょうゆ和え

せん切り野菜と豚肉ロールの
らっきょうだれ

ごはん

わかめとキムチの
ピリ辛スープ

👉 ポイント

夏の暑さは体力を消耗します。そのため、食べ物から効率よくエネルギーを摂取しなければなりません。今回は主菜に、糖質がエネルギーに変わるのをサポートしてくれる、ビタミンBを多く含む豚肉を使用しました。また、食欲増進作用のあるムチンを多く含む山芋、またスープにはキムチを使うなどして刺激のある食材を利用し、食欲増進を図りました。

❤️ 感想

- どれもさっぱりした味付けで、夏にぴったりの食事だと思いました。さっそく今晚作ってみます。
(60歳代女性)
- らっきょうは刻んで使ったことがないので、いい調理方法だと思いました。この献立なら、夏の暑い時でも簡単に作れますね。
(50歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)