

平成30年9月12日

ベトナムから学ぶ 夏の疲れをいたわる献立

今日のメニュー



ポイント

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物にかたよった食事になりやすくなります。また、冷たい飲食物の摂取が増え、胃腸の働きが弱まり食欲不振になります。その結果、栄養バランスがくずれやすく、体力も失われがちな季節です。

夏の疲れをとるために、栄養バランスを整えた献立にしています。体のもととなるたんぱく質を肉、卵、えびから摂り、栄養素の代謝を助けるビタミン、ミネラルを摂るために、野菜や海藻を積極的に取り入れました。

クセの強い香草は使わず、比較的手に入りやすい食材を用いて、日本人好みの味に仕上げました。

感想

・ピンクの生春巻きと、ピンクソースが色鮮やかできれいだった。生春巻きに海藻を使ったのも初めてでおいしかった。

(60歳女性)

・バインセオに使った、卵やもやしの食感が想像と違って楽しめた。ナンプラーも臭みがなく食べやすい味付けだった。

(50歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)