

梅雨でも元気に

豚肉とかぼちゃのミルク煮

【材 料】(4人分)

豚ロース	200g
ほうれん草	1/2 袋
南瓜	150g(1/6 玉)
しめじ	1/2pac
サラダ油	10g
バター	10g
薄力粉	大さじ 3
牛 乳	300ml
コンソメ顆粒	大さじ 2/3
塩こしょう	少々



【作り方】

- ①南瓜を1cmくらいの食べやすい厚さに切り、レンジでふんわりラップをかけて数分間加熱しておきます。
- ②ほうれん草は4cm 位の長さになり、しめじは石突きを取ってほぐしておきます。豚肉は一口大に切っておきます。
- ③フライパンに油をしき、豚肉を焼きます。色が変わってきたら、レンジで加熱しておいた南瓜としめじを加えて炒めます。
- ④材料に火が通ってきたら、バターを入れて溶かし、薄力粉を振りかけるように加えて混ぜ、なじませます。
- ⑤牛乳を入れて全体を混ぜ合わせたら弱火で煮ます。この時、鍋底が焦げつかないように注意しましょう。
- ⑥最後にコンソメを加え、塩こしょうで味を調えたら、出来上がりです。

(栄養価1人当たり 262kcal 塩分 1.8g)





梅雨の季節になりました



じめじめとした天気が続くと、なんだか体調がすぐれない…と感じることはありませんか？

この時期は、湿度が高い日があるかと思うと、急に肌寒くなったり、また、真夏のような厳しい暑さになってみたり・・・と短い期間で、気温や気圧が大きく変化するので、自律神経の働きが乱れやすくなるといわれています。

自律神経の働きが乱れると、頭痛やめまい、肩こり、冷え、食欲不振や倦怠感（けんたいかん）など、さまざまな不調が現れやすくなります。

そこで、すっきりしない梅雨の時期にお勧めの栄養素は「ビタミンB₁」と「カルシウム」です。

「ビタミンB₁」と「カルシウム」は体や神経の調子を整えてくれる、身体に嬉しい働きがあるので、
ビタミンB₁は豚肉や玄米、大豆や大豆製品などから、
カルシウムは牛乳や乳製品から、不足しないように十分に補いましょう。

梅雨明けはもう少し先のようなのですが、身体の調子を整える栄養素を十分に摂って、憂鬱な時期を、元気にはつらつと乗り切りましょう！

冷たいものばかりを食べると、
内臓の調子も悪くなるので注意しましょう。

