

教えて！栄養士さん！今、食べた方がいいもの「梅干し」

なんとなくだるい、疲れが取れない、食欲がないなどの症状はありませんか？その症状、夏バテかもしれません。梅干しで夏バテを回復させましょう。梅干しにはクエン酸が多く含まれています。クエン酸には疲労物質を分解するはたらきがあり、疲労回復やスタミナ維持に欠かせないものです。

梅干しの他にも、かんきつ類、酢などにクエン酸は多く含まれています。

参考文献：栄養の基本がわかる図解事典

○梅オクラそうめん



豚肉に含まれるビタミン B11にも
疲労回復効果があります

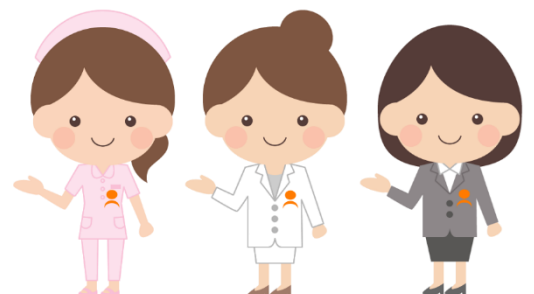
材料	
オクラ	6本
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	80g
そうめん	2束
めんつゆ（薄めたもの）	2カップ
梅干し	2個
すだち（輪切り）	2枚

作り方

- ① オクラは塩で揉んで水で洗い、うぶ毛をとる。たっぷりの湯で1分ほど茹で、ザルにあげ粗熱が取れたら小口切にする。
- ② 豚肉を茹で、ザルにあげ粗熱を取る。
- ③ そうめんを茹で、水で洗い、氷水でしめて水気を切っておく。
- ④ 切ったオクラとめんつゆ大さじ2をねばりが出るようによく混ぜる。
- ⑤ 器にそうめんを入れ、オクラと豚肉、梅干しをのせ、残りのめんつゆをかけ、すだちを添える。

参考ホームページ：みんなのきょうの料理

今回はすだちを添えることでクエン酸をプラスしてみました。すだちの代わりにレモンを添えるのもいいですね！



次回は【教えて！ケアマネさん！仕事を辞めなくても介護ができる仕組み】
について情報をお伝えします。