

# 夏バテ防止レシピ



## 【材料 (4人分)】

○豚肉薄切り (しゃぶしゃぶ用) 200g ○トマト1玉 ○大葉4枚  
○もやし1パック ○きゅうり1本 ○生姜 (下茹で用) 適量  
○梅干し大2個 ○長ネギ1本 ④醤油大さじ1 ④みりん大さじ1  
④ごま油小さじ2 ④すりごま大さじ1 ④酒大さじ1

## 【作り方】

- ①トマトはヘタを取り、半分に切って、半月状に薄くスライスする。
- ②もやしは熱湯でさっと茹でて、水気をしっかり絞っておく。
- ③きゅうりは千切りにする。大葉は軸を除いて、細めの千切りにする。長ネギは白い部分をみじん切りにする。
- ④鍋に水を入れ、お湯を沸かす。長ネギの緑の部分と生姜 (薄切り1、2枚) を入れ、1枚ずつ豚肉を入れて火を通し、冷水にとった後、しっかり水気を切る。
- ⑤梅干しは種を取り、叩いて潰しておく。調味料④の中に潰した梅干しと長ネギを入れる。
- ⑥皿に野菜を盛り、その上に豚肉を乗せ、④のタレをかけ、大葉を乗せる。

☆豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富で、ネギと一緒に食べると吸収アップ!

☆クエン酸 (レモン・梅干し) は疲労の原因の乳酸を排出する効果あり!



☆山芋やオクラのネバネバ成分は、胃の粘膜を保護し、夏バテした胃を助ける働きがあります!



## 【作り方】

- ①山芋は皮をむいて、短冊切りにする。オクラは熱湯でさっと茹でて、ヘタを取り輪切りにする。
- ②①とAを混ぜ合わせる。

## 【材料 (4人分)】

○山芋 120g ○オクラ8本 ④味付なめたけ 40g ④かつお節 (小) 1パック

## 元気腎 (人) の会

「元気腎 (人) の会」では、腎臓が弱くなっている人を対象に勉強会を行っています。一緒に今の食事を見直してみませんか。

【日 時】 9時30分～12時30分

8月23日(土)	12月20日(土)
10月18日(土)	平成27年 2月21日(土)

【対 象】 腎臓が弱っている人とその家族

【参加費】 1人300円

【持参物】 筆記用具・エプロン・三角巾

## 参加者の声



私は腎臓の機能が落ちていたと言われ、通院・食事療法を始めた際、知人に誘われ「元気腎 (人) の会」の教室に参加しました。教室では腎臓に関するミニ講座や仲間との情報交換、腎臓に負担の少ない料理作成などを行っています。

食事療法を始めた頃は、わからないことが多く大変でしたが、元気腎 (人) の会の仲間の支えやスタッフのサポートがあったので頑張れました。

腎臓の機能が落ちていたと言われた人でも「正しい食事療法」ができれば機能低下を防ぐことができます。諦めずに一緒に頑張りましょう。

(50代 女性)