



毎日暑い日が続きます。間もなく夏休みが始まりますが

体調はどうでしょうか？せっかくの休み期間、夏ばてしてぐったり...

という事の無いように、しっかり食べて元気をつけましょう！

夏休み 手軽に作れる料理のレシピを紹介するので、作ってみて下さいね。

15分でできる簡単昼ごはん
カルシウムたっぷり！
豆腐カレー

材料 (1人分)
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

つくり方

- 豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



15分でできる簡単昼ごはん
夏ばて予防に！
にらたまそうめんチャンプルー

材料 (1人分)
そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

つくり方

- にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほくしておく。
- フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



大切なのは、生活リズムをととのえることです。

① 休みの日でも 早寝・早起きを心がけましょう

② 三食(朝・昼・晩)としっかり 食事をとりましょう。

だらだらと間食を続けることはおすすめしません。

③ 朝起きたら 陽の光を浴びたり。

夜、お風呂(湯舟)にしっかりつかってあたたまって...

自律神経の働きをととのえよう、心がけましょう。



楽しいことも お忘れなく

楽しい = 学び(食)です。楽しんで、身につけようね。

自分と家族の

食事を作ってみよう



旅先の名産・名物を

体験してみよう

