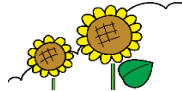


梅雨が明けると、だんだん暑い日が増え、いよいよ夏がやってきます。日差しが強くなり、気温が上がるため消化機能が低下して食欲不振になることがあります。夏バテ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごすには



夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、オクラ、とうもろこし、かぼちゃなどがあります。水分とビタミンがたっぷりの夏野菜を積極的に取り入れましょう。



1日3食、バランスよく食べよう

早寝早起きをして、朝・昼・夕の食事で生活リズムを整えましょう。



こまめに水分補給をしよう

汗をたくさんかく時期は、体の中の水分が失われやすくなります。のどが渇く前に、お茶や水をこまめに少しずつとりましょう。



冷たいものとりすぎに注意しよう

冷たいものをとると、胃腸が冷えて、消化機能が低下します。食欲もなくなりやすいので、とりすぎには注意が必要です。



夏野菜を食べようおすすめレシピ <ラタトゥイユ カレー風味>



お家で作ってみてね!

【材料（4人分）】

トマト缶	1缶	...	ダイスカット
なす	3本	...	角切り(約2cm)
ズッキーニ	1本	...	角切り(約2cm)
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	...	角切り(約1.5cm)
豚ひき肉	200g		
にんにく	1片	...	みじん切り
オリーブオイル	適量		
カレーパウダー	適量		
コンソメ	5g		
ケチャップ	大さじ3		
塩	小さじ1		
水	適量		

【切り方】

ダイスカット
角切り(約2cm)
角切り(約2cm)
角切り(約1.5cm)
みじん切り

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら、なす、ズッキーニ、パプリカを加えて中火で炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、トマト缶と水、調味料をすべて加え、弱火で約10分野菜がやわらかくなるまで煮込む。

(*量は目安なので、調整をしてください。)



お好みで肉の種類を変えたり、コーン、枝豆、かぼちゃなど、他の夏野菜を組み合わせたりしても美味しくなります。

みんなが大好きなカレー風味で、食欲をそそる一品です。ごはんやパンはもちろんペンネパスタにもよく合います。

