

夏の元氣は栄養ばっちり料理で！

★元氣な体の基本は1日3食。

今回は、疲労回復効果が期待できる ビタミンB群についてご紹介します。

※食事制限がある方は主治医の指示にしたがってください。

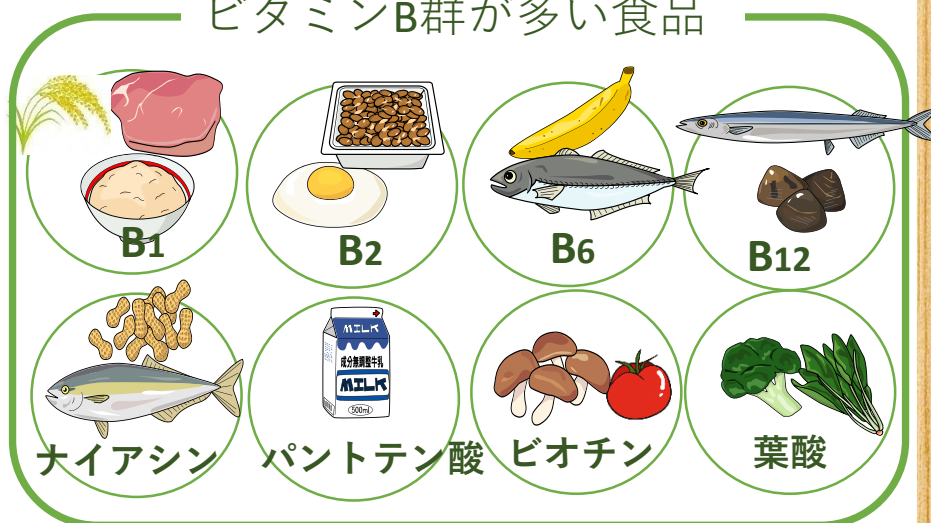
アスリートも注目の ビタミンB群とは

私たちが生きていくための
エネルギーを作るのに必須。

お互いに関係しあって働い
ています。

水に溶けやすく、熱に弱
いため、1日3食で補い
ましょう。

ビタミンB群が多い食品



たくさん食べているのに疲れる
もしかして **ビタミンB群不足？**



Let's try

副菜 ビーンズサラダ



主食 山形「だし」のつけ

そうめんの上に
夏野菜をのせて
ビタミンB群の食材を
ばっちり使って
こんな献立はいかが



豚肉の香味だれ (2人分)

【材料】

豚ももうす切り肉 (脂無し・4cm長さに切る)	120 g
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ(うす切り)	100g
にんじん(せん切り)	30g
サラダ油	小さじ1/2

たれ①・・・混ぜておく

らっきょう漬け (みじん切り)	15g(小5個)
らっきょう甘酢	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
かいわれ大根	少々

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油
小さじ1を入れ玉ねぎ、
にんじんを炒め、皿に取
り出す。
- ②①のフライパンにサラ
ダ油小さじ1/2と肉を並べ、
両面色よく焼く。
- ③豚肉を①に盛り付け、
たれ①をかけ、かいわれ
大根を飾る。

1人分 191kcal
塩分 1.1g

作成

金沢健康づくり栄養士の会