

毎月19日は食育の日

7月号レシピ ヘタも種も！まるごとピーマン

材料（1人分）

- ・ピーマン … 3個(80g)
- ・酒 … 大さじ1
- ・めんつゆ … 小さじ1/2
- ・かつお節 … 1/2パック(1g)

🔥 エネルギー 35kcal 🍶 食塩相当量 0.6g



作り方

1. ピーマンを手で軽く潰して耐熱皿に入れる。
2. 酒をかけてふんわりラップをし、600Wで4分ほど加熱する。
3. 加熱後にめんつゆをかけて全体になじませ、鰹節をかける。

- ★ ピーマンは空気穴をあけるつもりで軽く潰します。
- ★ 丸ごと加熱することで甘みが増し、種まで美味しく食べられます。

管理栄養士のひとこと

暑さが増すこれからの時期は、熱中症を予防するために、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心掛けることが大切です。実は、飲み水からだけでなく、食事からも水分が摂取できることを知っていますか？野菜は食材の中でも特に水分が多く含まれており、貴重な水分補給源です。私たちは1日に約2.5Lの水が必要であり、暑さに負けない体づくりのためにも食事と水分を意識しましょう！

～1日に必要な水分摂取量（成人男性 体重60kgの場合）～



食事 1.0L

+



飲み水 1.2L

+



体内で作られる水 0.3L

= 2.5L

※1日に必要な水分摂取量は体重や身体活動量等によって変わります
主治医から水分摂取量の指示を受けている方はその指示に従ってください

