

6月の食育メニュー

テーマ～弱った身体をリセットしよう！！～

① 豚ロースの甘酢 塩レモン風味

疲労回復のビタミン B1 の宝庫と言われる豚肉を使い、レモンのさわやかな風味とコクのある甘酢で食欲をそそります

② ゴウヤチャンプル

野菜で唯一加熱に強い VC が多く含まれるゴーヤを使い、夏バテに備え疲労回復に役立てます

③ オクラと山芋のネバネバ和え

ネバネバの正体は水溶性の食物繊維であるペクチンと糖タンパクのムチンです
消化を助ける働きがあるネバネバを食べて元気になりましょう

④ ぶっかけソーメン

全部飲めるように味を調えたつゆをかけ、生姜を一つまみ葱を少々のせた
さっぱりとしたソーメンです