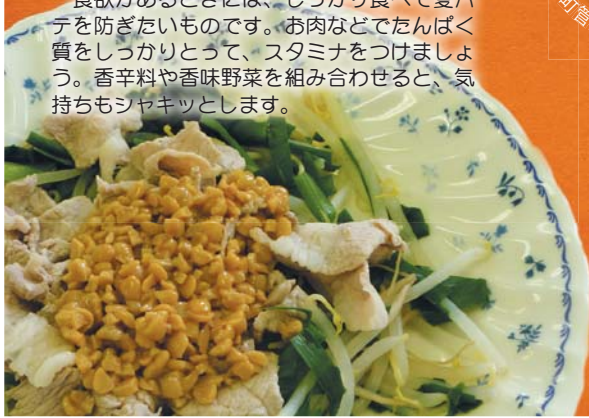


蒸し暑く疲れやすい夏。いつも通りの生活をしているだけでも体力を消耗してしまいます。今回は、体調に合わせて「猛暑をのりきるパワーアップメニュー」をご紹介します。

## がっつりスタミナメニュー 豚しゃぶ 納豆だれがけ

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 208 kcal  
塩分 1.0 g

食欲があるときには、しっかり食べて夏バテを防ぎたいものです。お肉などでたんぱく質をしっかりとり、スタミナをつけましょう。香辛料や香味野菜を組み合わせると、気持ちもシャキッとします。



# 健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

## 第1回 夏バテ予防

## さっぱりヘルシーメニュー 豆腐バナナプリン

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 52 kcal  
塩分 0 g

暑さに疲れて元気がなくなると、胃腸の働きも弱りがちです。そのようなときは、少量でも栄養価の高い食材を選ぶようにしましょう。



### 豚しゃぶ 納豆だれがけ (材料/4人分)

豚小間肉	320 g
もやし	240 g
にら	80 g
ひきわり納豆	2パック
穀物酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 小さじ1
七味唐辛子	適量

- ①もやしはさっと洗い、水気を切る。にらは4cm長さに切る。
- ②納豆だれを合わせる。
- ③鍋に、お湯を多めに沸かし、①を軽く茹でる。火を消し、同じお湯に豚肉を一度に入れ、菜箸でほぐす。肉の色が完全に変わったら別のざるにあげ、広げて冷ます。
- ④お皿にもやしとにらを盛り、豚肉をのせて②をかける。

### 豆腐バナナプリン (材料/5人分)

バナナ	1本
絹ごし豆腐	100 g
ヨーグルト (無糖)	100 g
レモン果汁	小さじ1
はちみつ	小さじ2
お湯	1/4カップ
粉ゼラチン	5 g (1袋)

- ①バナナは飾り用に人数分 (1人1枚) を輪切りにして取っておく。(レモン汁をかけておく)
- ②残りのバナナとAを全て加えてミキサーにかけ、ボウルに移す。
- ③80℃くらいのお湯に、ゼラチンを入れてよく溶かし、②のボウルに加えて混ぜる。
- ④型やカップに流しこみ、冷蔵庫で冷やし固める。最後に①のバナナを飾る。

「ひまわりともうと」  
いしだ かなで (5歳)

「ひまわりばたけ」  
すさき あんじゅ (6歳)

ちびっこアート  
さくら保育園

編集・発行 / 茨城町 町長公室 秘書広聴課

〒311-3192 茨城県東茨城郡茨城町小堤1080 TEL 029-292-1111 FAX 029-292-6748  
ホームページアドレス <http://www.town.ibaraki.lg.jp/> メールアドレス [ibarakit@town.ibaraki.ibaraki.jp](mailto:ibarakit@town.ibaraki.ibaraki.jp)

**DATA** 茨城町の人口と世帯数

※カッコ内は前月比です。  
(住民基本台帳 平成28年7月末現在)

- ◆総人口 33,483人 (-68)
- 男 16,748人 (-41)、女 16,735人 (-27)
- ◆世帯数 12,892世帯

**DATA**

**DATA** 茨城町民憲章

- 1 ふるさとの自然を守り、美しい環境の町をつくりましょう。
- 1 からだをきたえ、教養を高めて、すこやかな町をつくりましょう。
- 1 隣人や家庭の愛を大切にして、まごころのかよい合う町をつくりましょう。
- 1 自分の仕事に責任と誇りをもち、活気に満ちた町をつくりましょう。
- 1 文化遺産を愛護し、先人の努力に感謝できる町をつくりましょう。

再生紙を使用しています

