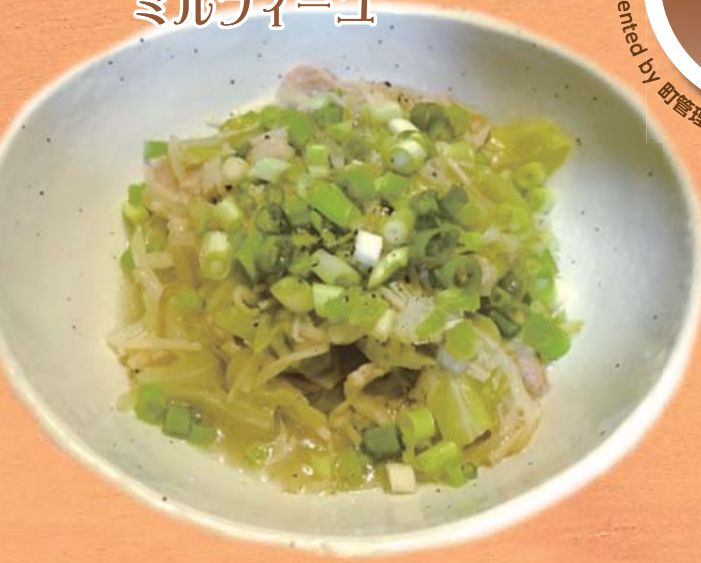


気温や湿度が高くなる夏は、体調を崩しやすい季節です。  
食事や生活習慣を工夫することで「夏バテ」を防いで、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

## キャベツと豚肉の ミルフィーユ



健康  
レシピ

Presented by 町管理栄養士

## 桜えびとチーズの子デミ



「夏バテ予防レシピ」

### 夏バテ予防の4つのポイント

- ・水分をしっかり補給する。
- ・軽い運動をして発汗を促す。
- ・ぐっすり眠って体を休める。
- ・栄養バランスの良い食事をとる。

### 夏バテ予防に効果的な栄養素と食べ物

- ・**ビタミンB<sub>1</sub>** … 糖質をエネルギーに変える働き  
豚肉、玄米、うなぎ、大豆など
- ・**ビタミンC** … 体の抵抗力を高める働き  
キウイフルーツ、じゃがいも、赤・黄ピーマンなど
- ・**ミネラル** … 体の調子を整える働き  
海藻類、きのこ類など  
※暑い夏は汗と一緒に流れてしまうので、3食しっかりとることが大切。

### ポイント

蒸すことでキャベツのかさが減り、量を多く食べられます。あっさりとした味わいで、食欲がない時にもおすすめです。

### 〈作り方〉

- ① 豚肩ロース、キャベツをひと口大に切る。えのきたけは3～4cm幅に切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にキャベツ、もやし、えのきたけ、豚肩ロースの順に重ね入れ、これを2～3段繰り返す。
- ③ 顆粒だし、酒を豚肉の上から全体にかけ、鍋に蓋をして、中火で10分ほど蒸す。
- ④ 火が通ったら器に盛りつけ、こしょう、葉ねぎをトッピングし、上からぼん酢をかける。

## キャベツと豚肉のミルフィーユ

### 【材料】4人分

- キャベツ 4枚
- もやし 2袋
- えのきたけ 2袋
- 豚肩ロース 240g
- 顆粒和風だし 小さじ1
- 酒 1/2カップ
- こしょう 少々
- 葉ねぎ 適量
- ぼん酢 大さじ3

栄養成分(1人分)  
エネルギー 229Kcal  
塩分 1.1g

## 桜えびとチーズの子デミ

### 【材料】4人分

- 玉ねぎ 1個半
- 桜えび 大さじ1
- 卵 1個
- 薄力粉 大さじ4
- みそ 小さじ2
- ピザ用チーズ 20g
- 水 大さじ3
- ごま油 少々
- オリーブオイル 適量
- 大葉 4枚
- ラー油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2

栄養成分(1個分)  
エネルギー 180Kcal  
塩分 1.3g

### ポイント

みそとチーズの相性がよく、ラー油のピリ辛が後をひきます。一品足りないときなどにおすすめです。

### 〈作り方〉

- ① 玉ねぎを薄切りにし、ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を流し入れて平らにする。こんがり焼く。目がつくように両面を中火で焼く。
- ③ 焼きあがったら四角に切り分け、大葉で挟むように巻き、ラー油としょうゆを上からかける。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

# みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131 (直通)

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



開館時間

火～金曜日 午前9時30分～午後6時  
土・日曜日 午前9時30分～午後5時

## おすすめの 新着本

新刊1



ノーサイド・ゲーム  
(池井戸潤著)

大手自動車メーカーのエリート社員だった君嶋隼人は工場の総務部長に左遷させられ、同社ラグビー部のゼネラルマネージャーを兼務することになる。ラグビーの経験もない男が成績不振で低迷するお荷物社会人ラグビー部の再建に挑む。

新刊2



炎天夢  
(今野敏著)

グラビアアイドル・立原彩花の死体が江東アリーナで発見され、近くのボートで被害者のものと思われるサンダルが見つかった。船の持ち主は、立原が愛人との噂がある芸能界の実力者だった。芸能界の闇に安積班が立ち向かう。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

8月10日(土) 午後2時～  
8月24日(土) 休み

### 絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

8月8日(木) 午前10時30分～  
8月22日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。

## 図書館カレンダー

2019年8月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休	6	7	8	9	10
11	12 休	13	14	15	16	17
18	19 休	20	21	22	23	24
25 休	26 休	27	28	29	30	31

※7月20日から8月31日まで開館時間が午前9時となります。皆様のご利用お待ちしております。

## ◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



行基  
(岳真也著)



市原悦子  
ことばの宝物  
(市原悦子著)



お母さんは  
だいじょうぶ  
(楠章子文)



賢い子を育てる  
夫婦の会話  
(天野ひかり著)



ぞうさんうんち  
しょうてんがい  
(ねじめ正一文)



夏とおとうと  
(ふくだいわお作)



ミツパチだいすき  
(藤原由美子文)



しずかな魔女  
(市川朝久子作)