

# 梅雨を元気に乗り切ろう！ 管理栄養士の健康レシピ

☐問い合わせ  
健康長寿課 健康増進係 ☎内線227

こんにちは、管理栄養士の徳田です。  
これから少しずつ健康に役立つ栄養情報をお伝えして  
いきたいと思っています。よろしくお願いします。  
今月は梅雨のじめじめを吹き飛ばす、食欲がないと  
きでもさっぱりと食べられるレシピをご紹介します。  
旬のパプリカをたっぷり使い、夏バテ予防にもおすす  
めの一品です。



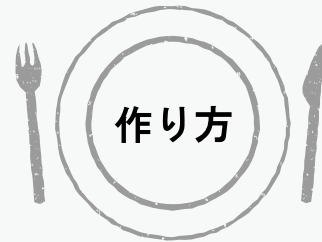
管理栄養士 徳田 慧美

## 「豚肉とパプリカの甘酢炒め」

◇材料2～3人分

豚こま肉	200g
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	1/2個
パプリカ（赤・黄）	各1個
ピーマン	1個
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2

\* 1人分223kcal 塩分1.4g 野菜量150g



- ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○
- ①豚こま肉は細切りにし、酒、片栗粉をもみ込む。
- ②たまねぎは2～3mmのスライス、パプリカ、ピーマンは種とヘタを除き、1cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④たまねぎを加え炒め、パプリカ、ピーマンを入れてさらに炒める。
- ⑤野菜がしんなりしたら砂糖、醤油、酢で味付けしてできあがり。

### POINT

01

パプリカは6月～9月が旬です。ビタミンA、C、Eが豊富で、老化防止、免疫力を高める、疲労回復などの効果が期待できます。彩り豊かなので、食欲増進効果もあり、食卓を華やかにしてくれます。

### POINT

02

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあるので、疲労回復効果が期待できます。にんにくやにら、たまねぎに含まれるアリシンと一緒に摂るとビタミンB1の吸収率を高めてくれます。

### POINT

03

お酢の主成分である酢酸やクエン酸は、疲れの原因である乳酸を分解するのを助ける働きがあるので、疲労回復効果が期待できます。また、酸味が味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させます。