



残暑厳しい日が続いています。疲れはたまっていますか？

疲れを回復するには、ビタミン B1 を多く含む食品（豚肉、大豆など）を食事にとり入れると良いです。

また、ビタミン B1 は、玉葱、にんにく、ニラに含まれる成分の「アリシン」と一緒にとることで効率よく体内へ吸収することができます。

まだまだ暑い日が続きますが、食事、睡眠をしっかりとり体調を崩さないように気をつけましょう。



災害に備えましょう



9 月 1 日は「防災の日」です。

地震、津波、豪雨、台風などの災害はいつ起こるかわかりません。

「備えあれば憂いなし」です。もしもの事態に備え、ご家庭内の備蓄品を見直してみましょう。

備えておきたい食品

水

一人 1 日 3L（飲料用+調理用）



主食

米（無洗米が便利）

レトルトごはん・おかゆ

アルファ化米

缶入りのパン

乾めん（そうめん、パスタなど）

カップ麺



主菜

肉、魚、豆の缶詰

カレーなどのレトルト食品



副菜・その他

日持ちのする野菜（玉葱、じゃが芋、人参など）

果物の缶詰

嗜好品（ビスケット、チョコレートなど）

ジュース（果汁・野菜など）

調味料（砂糖、塩、醤油、みそ、めんつゆなど）

食品の備蓄は「ローリングストック法」がおすすめです！

備えておきたい調理器具

カセットコンロ、カセットボンベ

調理やお湯を沸かすのに使えます。



キッチンバサミ、ピーラー

まな板を使わずに、食品を切ることができます。

ポリ袋

食品を混ぜたり、乾物を戻したりと、ボールの代わりに使えます。

ラップ、アルミホイル

お皿に敷くと、洗い物を減らすことができます。

また、おにぎりを作るときに使うと衛生的です。

使い捨て食器

（紙皿、紙コップ、割り箸、プラスチックスプーン・フォークなど）

水が使えず洗い物ができないときに役立ちます。

ウェットティッシュ

手や調理器具を拭くのに役立ちます。

使い捨て手袋

食品に直接手を触れずに調理ができます。



今月のおすすめ食材



夏野菜の代表ともいえる茄子ですが、実は旬が長く、初夏から秋にかけて美味しく食べることができます。鮮やかな紫色の成分は「ナスニン」というポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があります。免疫力の向上や美容効果が期待できるため、皮ごと調理して食べるのがおすすめです。

毎月 19 日は、「食育の日」です。
旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

<材料>4 人分

・豚ひき肉：150g

・茄子：4 本

・長葱：1/2 本

・おろしにんにく：少々

・おろし生姜：少々

・小葱：少々

・サラダ油、ごま油：適量

・片栗粉：適量

マーボー茄子

合わせ調味料

・顆粒中華だし：4g

・醤油：20g

・砂糖：7g

・水：250cc

・～300cc

<作り方>

- ① 茄子を一口大の乱切りに、長葱はみじん切りに、小葱は小口切りにします。
- ② フライパンに多めのサラダ油を入れ熱し、茄子を入れて炒め、しんなりとしてきたらいったんとり出します。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉、長葱、おろしにんにく、おろし生姜を入れて炒め、ひき肉に火が通ったら合わせ調味料、水、茄子を加えて煮ます。
- ④ 味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ 仕上げに小葱とごま油を加えてサッと混ぜて完成です。

Let's
Cooking

