

# ながいきレシピ No.3

## 夏の誕生会～夏バテ予防～

暑い日が続くと、食欲も低下し体力もなくなってしまいます。

食材を工夫し、味のメリハリをつけ食欲増進！

### 栄養価

エネルギー 582kcal

たんぱく質 21.4g

脂質 13.5g

食塩 2.4g



### ちくさ 千草焼き・材料 1人分

- ・かぼちゃ…15g ・ピーマン…5g
- ・人参…10g
- ・玉子…35g
- A (砂糖…4g、しょう油…2g、だし汁…5g)
- ・植物油…1g
- ・飾り用…生姜 (なくても良い)

### 作り方

- 1、かぼちゃは薄いイチョウ切りにし、ピーマン、人参は短めの細切りに切る。
- 2、それぞれ切った具材を、竹串が通るくらいまで蒸す。(レンジ加熱も可)
- 3、玉子をとき、Aの調味料を加える。
- 4、フライパンに油をひき、3を入れザックリと混ぜながら火を加える。
- 5、八分位火が通ったら、具材を加えふたをし、弱火で焼く。
- 6、竹串を刺し、何も付いてこなければ、完成。お好みの大きさに切り盛り付ける。

### 栄養ポイント

夏バテになると1回の食事量が減ってしまいます。特にカラダをつくるために必要なたんぱく質やビタミンが不足がちです。いつもの玉子焼きにたくさんの野菜を混ぜ、蒸し焼きにすることで、色々な栄養素が摂取できますよ。