

段々と気温が高くなってきましたね。

今回は、ごまを使った栄養アップレシピ3種です。

年齢を重ねて食が細くなってきた方、夏バテ気味の方、ぜひ作ってみてください！



綾循 レシピ

臨時号



★夏にそうめんを食べる方は多いのではないのでしょうか。薬味のみでは蛋白質と野菜が不足がちです。鯖の水煮缶を使って手軽にタンパク質の量を増やしましょう。

鯖缶とトマトのそうめん



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30~15:00

月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。

希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料

- そうめん 200g
- トマト2個
- しそ 適量
- めんつゆ 30cc
- 鯖水煮缶 1缶
- いりごま 適量



作り方

- 1、トマトはサイコロ・しそは千切りに切る。
- 2、鯖水煮缶をほぐしながらボウルに入れ、トマト、めんつゆと混ぜ合わせる

3、そうめんを茹でる



- 4、そうめんにしそ・ごまを乗せて完成。

★鯖の水煮缶は煮汁にDHA・EPAと呼ばれる質のよい油が溶け出ています。煮汁も一緒に摂りましょう。