



トマトそうめん

暑い季節はそうめんだけで済ませがちですが、それだけでは栄養が不足し、余計に体が夏バテしてしまいます。

このお料理は疲労回復ビタミンといわれるビタミンB₂が豊富な豚肉、そのビタミンB₂の吸収を助けるニンニク、食欲増進効果のある香味野菜をのせたスペシャルそうめんです！



ズッキーニのお浸し

炒めたり煮込んだりすることが多いズッキーニを、今回はお浸しで。歯ごたえが残る程度にさっとゆでるのがポイント。

夏野菜のレモン酢和え

レモンなどの柑橘類や酢に含まれるクエン酸は、たまった疲労物質を代謝して体に残さないようにする効果があります。



シュワシュワゼリー

サイダーをかためて作る、一風変わった清涼感あふれるゼリーです。果物をたっぷりのせて。