



夏野菜たっぷりラタトゥイユ

夏になると体内に熱がこもったり、汗をかくことにより水分やミネラル類を失うため、身体の調子を整えるには夏野菜が欠かせない存在です。

夏野菜は水分やカリウムが多く含まれます。旬の野菜は栄養価も高く、その時期に必要な栄養素が含まれています。今回は夏野菜を沢山とれるメニューをご紹介します。しっかり食べてこの夏を乗り切りましょう。

材料(2人前)

- ・トマト 2個
- ・ズッキーニ 1本
- ・ピーマン 2個
- ・なす 1本
- ・パプリカ黄 1/2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ニンニク 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・顆粒コンソメ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々

A

作り方

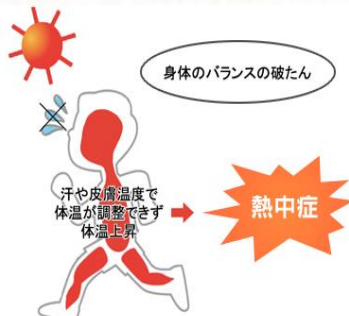
1. ニンニクはみじん切りにする。Aの野菜は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを香りが出るまで炒める。
3. 2のフライパンにトマト以外の野菜を入れ炒める。全体に油がなじんだらトマトを入れる。
4. 塩・こしょう・コンソメ・ケチャップを加え、野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。



熱中症に気をつけましょう！！

熱中症は室内でもなります。喉が渴いたと思わなくても、こまめに水分補給をしましょう。

注)お茶やビールは利尿作用があるため、水分補給にはなりません。食塩と糖分が含まれた飲料水がお勧めです。



夏は歯周病になりやすい?

夏季は免疫力の低下や水分不足などにより、虫歯や歯周病になりやすい時季とされています。

検診で、お口の中のトラブルや隠れた虫歯を発見しましょう。

