



## 犬・笑・暮だより vol.108

### 夏バテ防止レシピ～ピカタ風肉詰めピーマン～



今回は、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む豚ひき肉と、消化を助けてくれる味噌を使った、夏バテ防止に効果のあるレシピをご紹介します。

#### 「ピカタ風肉詰めピーマン」

##### 【材料】

(420kcal)

豚ひき肉	100g
豆腐	80g
ピーマン	大 2個
にんじん	20g
ひじき	2g
味噌	小 1/2
卵	
小麦粉	
油	

##### 【作り方】

<下準備>

- ・ひじきは水に 20分～ 30分浸してもどしておく。
- ・豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで加熱し（600w約 1分）新しいキッチンペーパーに包み直し、重しを置いて水気を切る。①水でもどしたひじきとにんじんをみじん切りにする。
- ②ピーマンはヘタを切り落として種を除き、1cm幅の輪切りにする。
- ③豚ひき肉に①の材料と豆腐、味噌を加えて練る。
- ④ピーマンの輪に③の具をきっちりと詰め（図1）、肉の表面を平らにして薄く小麦粉をつける。
- ⑤フライパンに油を少量入れて熱し、肉の表面に卵をつけて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火～中火で 4～5分蒸し焼きにする。



・・・One Point Advice・・・

<夏バテで元気がないときには……>

・疲労回復効果のあるビタミン B1を多く含む食材をあげましょう。  
→豚肉（赤身）・鶏レバー・豆腐・ゴマ・ほうれん草

・胃腸の働きも悪くなるので、消化を助ける食材と一緒に。  
→味噌（天然醸造のもの）・納豆・大根（おろして）・しょうが・パイナップルキウイ



愛犬に関するお住まい・お庭のお悩みは **庭遊館** にお気軽にご相談下さい

庭園工事・外構工事・管理・設計施工

株式会社 庭遊館

〒504-0945 各務原市那加日新町6-65

TEL 058-216-3110

FAX 058-216-3113

<http://www.teiyukan.jp>



携帯サイトはコチラ!!

