

2022年5月31日

みなさん こんにちは～😊

蒸し暑い日が増えてきましたね。熱中症の対策してますか？

急に暑くなった日や、湿度の多い日、風が弱い日などは要注意です！水分補給をしっかりと対策しましょう。

水分補給にも実はポイントがあります。たくさん汗をかくような場合は、真水を飲むと逆に体液の濃度が薄くなって水分を外に出す作用が働き脱水が進む場合があります。

熱中症予防や汗をたくさんかいた時の水分補給はミネラルを含んだ飲料のほうが効果的☆彡

特にハイポニック飲料は水分を素早く吸収できるよう作られていますのでおすすめです。ヤクルトにもクイックチャージというスポーツドリンクがありますので、見つけたら利用してみてくださいね😊

さて。コンビニ食材を使ったレシピ第3弾は簡単にできる「どん平焼き」

キャベツは炒めることでカサが減りたっぷり食べることができます。

キャベツの葉効は、胃の働きを助けてくれる作用が高いので食欲不振、胃もたれ、胃痛を和らげてくれます。「キャベジン」というビタミンUを含み胃酸の分泌を抑え胃粘膜の修復を助けてくれる効果も期待できます。

新生活で疲れてきている方におすすめ。生で食べるよりたっぷり食べられるので野菜不足の方もぜひお試しください！

★材料

キャベツの千切り 1袋

卵 2個

豚肉（これだけはスーパーで買いました）

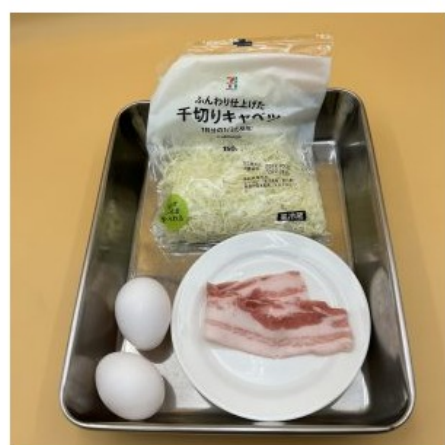
塩こしょう 少々

お好み焼きソース 適量

マヨネーズ 適量

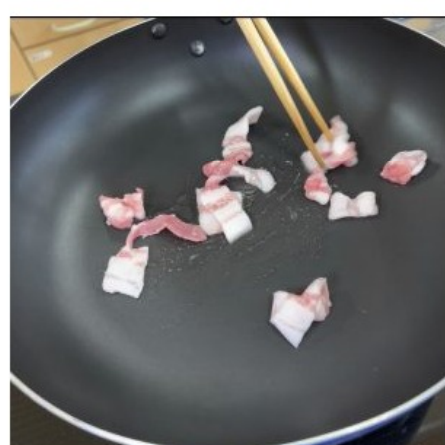
青のり 適量

油 少々



★作り方

①豚肉は1センチ幅に切る。



②フライパンに油を熱し豚肉を炒め、キャベツの千切りも加えて塩こしょうで味をととのえ一旦お皿に取り出す。



③フライパンに再度油をしき溶いた卵を流しこみフライパン全体に広げたら、半分のスペースに②を置き、反対の半分を巻き込むようにかぶせる。



④お皿を手にもちながらフライパンから移して完成！カタチは後からでも整えられるので卵に包むように中味が入ってればOKです。お好みでソースやマヨネーズ、青のりをかけて召し上がってください。



今回は屋台風の盛り付けも😊

ぜひお試しください。