

# 健康食を食べて、 健康に生活しよう！

～簡単にできる健康食を作って、  
毎日元気に過ごそう～



# 誰でも簡単に作れる健康食！

- 健康を保つためには、適切な運動と食事、睡眠が大切です。ここでは、いつでも簡単に作れる健康食を作ってみたものを紹介します！ぜひ、皆さんも作ってみてください。



# 野菜たっぷり夏バテ防止そう めんのレシピ

栄養量  
エネルギー：500kcal  
たんぱく質：16.9g  
塩分：2.2g

## ＜材料＞(1人分)

- |                |          |          |
|----------------|----------|----------|
| ・ そうめん (乾) 75g | 豚ロース 50g | きゅうり 20g |
| ・ レタス 20g      | トマト 50g  | 大根 50g   |
| ・ しょうが 少量      | だし 50g   | みりん 10g  |
| 醤油 10g         | わかめ 少量   |          |

流しそうめん  
しても面白そ  
うですね☆



## ＜作り方＞

- 1 豚肉はさっと湯がき、冷水にとる。  
レタスとキュウリは千切りにする。  
トマトは串切り、大根と生姜をすり  
おろす。わかめも水に戻す。
- 2 調味料を合わせ、  
かけつゆを作る。

- 3 そうめんを茹で、  
冷水でしめる。
- 4 皿にそうめんを盛る。  
そうめんの上に豚肉・野菜を  
盛り付け、  
つゆをかけて頂く。



# 野菜たっぷりそうめん 完成 ✨



## 最後に . . .



今回紹介したメニューはどうでしたか？これ以外にも健康食は沢山あるので、興味があったら皆さんも作ってみてください。この時期だからこそ、沢山ご飯を食べてよく運動してよく寝て、健康な毎日を過ごしましょう！