

## 今月の レシピ



さっぱりとした  
すし飯と  
さわやかな香りの  
する野菜は、  
バテた体の  
特效薬♪

## 夏のさっぱりませご飯

### ●材料(2人分)

ご飯2膳 すし酢30ml しらす10g 枝豆40g 青じそ2枚  
みょうが1個 白ごま大さじ 1/2

### ●作り方

- ①枝豆はゆでて、さやから出す。
- ②青じそはせん切りにする。
- ③みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- ④ご飯に、すし酢と①～③の具、しらす、白ごまを入れ、さっくりと混ぜる。

### 効用

枝豆には、**疲労回復**に効果のある**ビタミンB<sub>1</sub>**が豊富に含まれています。



リハビリ南東北福島 栄養管理課