

## たけおかのおすすめレシピ



### 夏を満喫！夏野菜のカレーにゅうめん



暑い夏が来ましたね。日本の夏は高温多湿。体温を一定に保とうとしますが、上手く調節出来ない、必要以上にエネルギーを消費＝だるい・疲れやすい。暑くて眠れず睡眠不足、食欲なくし栄養不足＝夏バテ。皆さん経験ありませんか？

- 食事では、タンパク質・ビタミン・ミネラルが不足しやすいので、積極的に摂るようにしましょう。
- ・身体の余分な熱を取る：夏野菜（トマトやきゅうり）などを摂る。
  - ・疲労回復効果：ビタミンB群、中でもビタミンB1（豚肉・ウナギ）を摂る。
  - ・食欲増進効果：香辛料やレモン、梅干しといったクエン酸、茗荷やシソなどの香味野菜を摂る。

今回は食欲がない時でも食べられる夏野菜のカレーにゅうめんをご紹介します。去年に引き続き、感染症対策をしながら暑い夏を乗り切りましょう！



#### 〈作り方〉

1. トマト以外の野菜と鶏肉を食べやすい大きさに切る。
  2. フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
  3. 2に野菜を加えて炒める。
  4. 野菜に火が通ってきたら麺つゆ、水を加えて沸騰させる。
  5. 一度火を止め、カレールーを入れて混ぜる。
  6. ルウが溶けたら再び加熱しにんにくをすりおろして煮立たせる。
  7. そうめんは茹でて水気を切り、お皿に盛付けたら上からカレーをかける。
  8. 上にローリエ、刻んだトマトをのせて完成。
- ★ローリエ、トマトは一緒に煮込んでも美味しいです。  
★残ったカレーやレトルトで代用しても◎。

#### （材料）2人分

玉ねぎ	1/2 個
パプリカ（黄色）	1/2 個
なす	1/2 本
ズッキーニ	1/2 本
トマト（中）	1/2 個
にんにく	1 カケ
鶏もも肉	150 g
サラダ油	小さじ1
麺つゆ（3倍濃縮）	100 cc
水	600 cc
そうめん	2束
カレールー	1 カケ
ローリエ	2枚

## 外来診療担当医表

外来  
受付時間

平日 / 午前 8:30 ~ 11:30 午後 1:00 ~ 3:30  
土曜日 / 午前 8:30 ~ 11:30

令和3年8月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	北村 (神経内科・内科)	皆川 (神経内科)	上村 (消化器内科・内科)	橘 (循環器内科・内科)	三谷(健) (循環器内科・内科)	高橋 (神経内科・内科)
		笹沢 (皮膚科)		長山 (内科・禁煙外来)	小林 (皮膚科)	
午後	三谷(和) (神経内科・内科)	三谷(和) (神経内科・内科)	上村 (消化器内科・内科)	三谷(和) (神経内科・内科)	三谷(和) (神経内科・内科)	X
				橘 (循環器内科・内科)		

## 交通のご案内



🚌 清瀬駅南口バス2番乗り場  
下里団地行き・花小金井駅行き  
🚶 「竹丘団地」下車 徒歩3分

## ◆たけうま83号◆

発行 / 医療法人財団保養会  
編集責任者 / 西澤 忠登  
発行日 / 令和3年8月1日  
東京都清瀬市竹丘2-3-7  
☎ 042(491)6111  
Fax 042(491)9518  
<http://www.takeoka.or.jp/>