

## 夏のレシピ

1/2



暑い夏はスタミナ補給や疲労回復のために、たんぱく質やビタミン B1、ビタミン C などを意識して摂りましょう。ここでは、トマトやいんげん、ピーマンなど食欲をそそるいどり豊かな夏野菜を使ったよりそいレシピをご紹介します。



不足しがちなたんぱく質をたっぷり！  
夏バテ予防レシピ

[レシピを見る ▶](#)



暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナ  
レシピ

[レシピを見る ▶](#)



レンジでラクうま！ちゃんとごはん

[レシピを見る ▶](#)

## 夏のレシピ

2/2



監修

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生