

夏 満喫！ びんやいごはん



暑くて食欲が出ない時は
食事からも「涼」を
取り入れる工夫をしてみてください

夏の「涼」をもっと
楽しむヒント！

* ピリ辛を楽しむ

七味や山椒など、いつもと違う香辛料で食欲増進！

* 冷蔵庫からテーブルへ、冷たいままいただく

煮物やスープを。冷たさを楽しめるのは夏ならではの♡

* 麺類のつけ汁 & つけ合せをひと工夫！

野菜ジュースや梅干しをつゆで割れば新しい味わいに。
茹でた野菜やお肉などを添えてエネルギー補給も！



ワンパターンに思われがちなつけ汁も
ちょっとしたアイデアでバリエーション豊富に☆



食の情報盛りだくさん！

小金井市食育ホームページ

<http://koganei-style.tokyo/>

