

6月は食中毒に注意!!

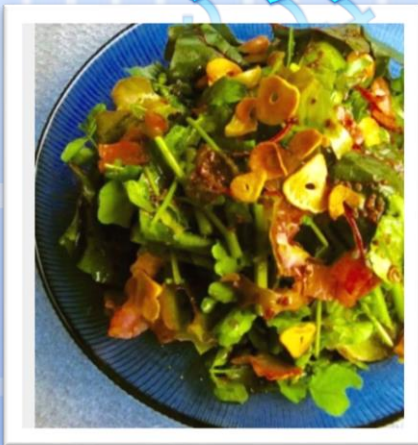


いよいよ梅雨本番ですね。
この時期に増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。

対策としては、
食材をきちんと保管、殺菌すること!

調理の際は、しっかり火を通して、
冷蔵庫で保管するなどして予防を心掛けましょう。

クレソン サラダ



作り方

- ①クレソンを水で洗い、3等分に切る。ニンニクはスライスにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油とニンニクを入れ、キツネ色になるまで炒める。
(※低温で熱し、油に香りを移す。)
- ③ニンニクをペーパーにのせ油をきる。
- ④同じフライパンにベーコンを入れ炒める。
(お好みでカリカリにする。)
- ⑤ベーコンを取り出し、ワインを入れ、強火でアルコールを飛ばす。
火力を落とししょうゆ・はちみつを入れ、マスタードを最後に入れる。
- ⑥お皿に盛りつけて完成!

材料(2人分)

- ◆クレソン 2束
- ◆白ワイン 大さじ1
- ◆しょうゆ 小さじ2
- ◆オリーブオイル 大さじ1
- ◆黒こしょう 少々
- ◆ベーコン 4枚
- ◆はちみつ 小さじ1
- ◆粒マスタード 小さじ1
- ◆にんにく 2かけ

栄養含有量(1人分)

- ◆エネルギー 220kcal
- ◆タンパク質 5.7g
- ◆脂質 18.1g
- ◆炭水化物 3.3g
- ◆塩分 1.6g

6月セミナー

痩せない理由はカロリーが問題？ ～あなたに必要なカロリーはコレ！～

6月のセミナーは、カロリーについて！
皆様、自分の必要最低限のカロリーを知っていますか？

そして『痩せる方法はカロリーだけ?!』

そんな事はありません！！
3つの方法をお伝えします♪

これから夏に向けてシェイプアップしている方！
是非ご参加ください！

※開催日程は、お近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。

栄養セミナー参加者の声

5月のセミナーでは、5月病対策についてお話ししました。
当日参加できなかった...というお客様には、
資料をさしあげますので、お近くのスタッフまで！

牛乳がこれほど
身体に良いとは
知らなかった！

赤ピーマンとキウイを
夕食に出そうと思う。

また改めて
栄養カウンセリングを
受けたいと思いました。

【編集後記】

6月。蒸し暑い日もありますが、暖かく、体を動かすのに最適の時期になりました。トレーニング効果を高めるチャンスです！6月の栄養セミナーでは、自分に必要な食事のカロリーについてお話ししますので、ぜひ参考にしてください!!



FUN EAT(楽・食)とは、生活スタイルに合わせたストレスフリーの食事コントロールを提案することを目指すエスフォルタの栄養コンセプトです。ストレスを感じる食事は逆効果です。『楽しく！楽に！目標達成！』しましょう♪

発行日：2016年6月1日(第81号)
発行者：住友不動産エスフォルタ株式会社
エスフォルタ FITNESS CLUB esforta

エスフォルタ 栄養

検索