



## ◆ ◆夏バテに負けないからだ作り◆ ◆

夏バテによる食欲不振でだるさや疲労感を感じる際には、ビタミンB1の不足が考えられます。ビタミンB1には、糖質をエネルギーに変える働きがあります。エネルギーがスムーズに作られることによって、疲労回復に効果があります。

ビタミンB1が多く含まれる食材



豚肉



大豆



玄米



うなぎ



## キャロットゼリー



### 材料

- ・水 55ml
  - ・砂糖 12g
  - ・オレンジジュース 150ml
  - ・にんじん 50g
- ・粉ゼラチン 4g
  - ・水 15ml

### 作り方

- ・ゼラチンは水でふやかしておく。
- ・人参は皮を剥き、小さめに切り柔らかくなるまで茹で、ミキサーなどでピューレ状にする。
- ・鍋に、水・砂糖・オレンジジュースを火にかける。
- ・50～60℃程度になったら鍋の火を止め、人参、ゼラチンを加え、よく混ぜ合わせ、型にいれ冷蔵庫で冷やし固める。

