

エーコープマーク品かわら版

夏バテなんか ふっ飛ばせ!



A-coop マーク品の検索はこちらにアクセス

JAライフクリエイト福島

検索

8月 葉月・夏休み・立秋
山の日・お盆

9月 長月・月見・秋彼岸
敬老の日・秋分の日



今年の夏も全国的に暑く
平年よりも暑い期間が長
くなるそうです。まだま
だ暑い日が続くと、夏バ
テで体の不調や食欲不振
等の症状が出ます。のど
越しの良いそうめんや冷
たいものを多く食べると
胃腸に負担がかかるので
食事は一日三食よく噛ん
でバランスの良い食事が
大切です。夏バテ予防に
効果的な栄養素は「タン
パク質」や「ビタミン・
ミネラル」などです。
お家BBQなんて楽しく
夏バテ対策できますね。



発行所

株JAライフクリエイト福島
食品企画課

おすすめ商品のご案内

AC焼肉のたれ 甘口 350g



○特徴
醤油ベースにりんごピューレ、レモン果汁と洋なし果汁を加え、すっきりとした甘さに仕上げました。

中辛 350g



○特徴
醤油ベースにりんごピューレ、レモン果汁と洋なし果汁を加え、すっきりとした甘さに仕上げました。唐辛子を加えてキリッと辛めの味付けにしています。

ACソース焼そば (2人前) 320g

○特徴

めんの小麦粉の小麦は国産100%。2種の小麦粉をブレンドし、コシがあり、もちもち食感が特徴です。
コクのあるソース味をお楽しみいただけます。



牛肉とごぼうの混ぜご飯

○材料 (1人分)

- ご飯 . . . 1膳分
 - 牛ひき肉 . . . 50g
 - ごぼう . . . 30g
 - えのきだけ . . . 6分の1束
 - 貝割れ菜 . . . 少々
- 焼肉のたれ**
- ・ ・ ・ 大きじ3
 - ・ ・ ・ 大きじ2分の1
 - ・ ・ ・ 適量



○作り方

- ①ごぼうは細切り、えのきだけと貝割れ菜は小口切りにする。
- ②フライパンにこめ油を温め、ごぼうと牛ひき肉を炒めてパラパラにする。
- ③②にえのきだけを加えて炒め、**焼肉のたれ**を入れて味付けをする。
- ④温かいごはんを③と貝割れ菜いりごまを加えてよく混ぜ器に盛る。

当社の扱うACマーク商品は、食味と栄養を追求し、おいしく食べられるように工夫しています。JAグループの一員として各所で発信していきます。

編集後記

夏の暑さに負け気味な今日このごろです。日々少しでも身体を動かそうと心がけておりますが、暑くてついついだらけてしまいがちです。私のやる気スイッチはどこでしょう。(赤沼)