

夏も乗り切るために食べたい食材



豚肉

疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれており、含有量は食材の中でもトップクラス。水に流れ出しやすいため、焼く・炒めるなどの調理法や煮汁と一緒に取れる汁物がオススメです。

ニガウリ(ゴーヤ)

苦み成分であるモルデシンには、胃の粘膜を保護し、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があります。ニガウリは油を絡めると苦みを感じにくくなるので、油を使った料理がオススメです。



大自然で

遊ぶ

食生活改善推進員が教えるレシピ

豚肉と野菜の酒蒸し 香味だれかけ



栄養価(1人前)
エネルギー 276kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 18.6g
炭水化物 8.6g
食塩相当量 0.7g

【材料】2人前

豚肉	160g	おろししょうが	10g
豆苗	50g(1/2袋)	酒	大さじ2
パプリカ	30g(1/4個)	酢	大さじ2
もやし	200g(1袋)	しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ2	ごま油	大さじ1/2
長ネギ	20g(10cm)	砂糖	小さじ1/2

- 豆苗を半分の長さに切り、パプリカは細切りにする
- フライパンにもやし、豆苗、パプリカを入れて、上に豚肉を重ねるように広げて載せ、酒を加えてふたをし、強火で4分ほど加熱する
- 長ネギをみじん切りにし、Aと合わせて香味だれを作る
- ②の野菜がしんなりして豚肉に火が通ったら、器に盛り付け③をかける

香味だれは酸味があり甘辛いので夏にぴったり。万能だれなので、他の料理にもよく合います！



会長 横山七恵さん

ニガウリとツナのサラダ



栄養価(1人前)
エネルギー 75kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 4.8g
炭水化物 6.1g
食塩相当量 0.9g

【材料】2人前

ニガウリ	70g(1/2本)	マヨネーズ	大さじ1
塩	小さじ1/4	A レモン汁	小さじ1/2
玉ネギ	50g(1/4個)	L こしょう	少々
ツナ缶(水煮)	1/2缶		

- ニガウリを縦半分に切って種とワタを取り、薄切りにして塩を振ったらよく揉む
- 鍋で水を沸かして①を入れ、再び沸騰したらザルにあげて水にさらし、粗熱が取れたら水気を絞る
- 玉ネギを薄切りにして10分ほど水にさらし、ザルにあげて水気を絞る
- ボウルにニガウリ、玉ネギ、ほぐしたツナを汁ごと加えてAとあえる

ニガウリの苦味取りには、塩もみと湯通しが効果的。マヨネーズを加えると食べやすくなります！



為我井佳子さん

Yuragi camp 利用案内

利用時間

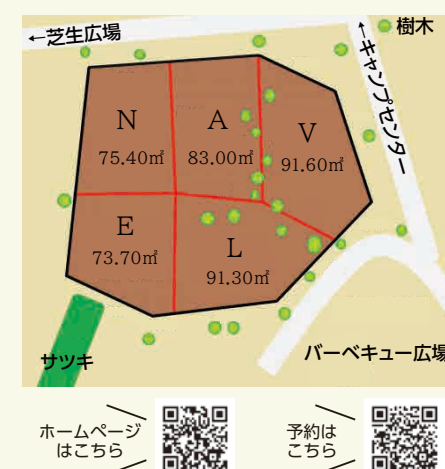
デイキャンプ：11時～15時
キャンプ：15時～翌10時

利用料金

デイキャンプ：1,800円～
キャンプ：3,600円～
※料金は季節等により変動します。

予約期間

デイキャンプ：利用日の7日前～
キャンプ：利用日1年前の同月1日～



①② Lounge & kiosk：飲料等の販売やキャンプ用品のレンタルを行う売店を備えた休憩所。受け付けをすれば誰でも利用可能です③④ Makigama BBQ：まき窯もできるバーベキュー場。売店で販売している冷凍のミールセットなども楽しめます

サンワ設計

ネーブルパークキャンプエリア

サンワ設計ネーブルパークのキャンプエリアが生まれ変わりました。区画サイトは5つあり、木々に囲まれゆったりとした時間を過ごせます。そのほか、たき火を楽しめる「Takibi field」や、多目的くつろぎ空間「Lounge & kiosk」が隣接するなど、楽しみ方は自由自在。リニューアルされた空間で、新たな魅力を体感してみてください。

