

かてい ため  
ご家庭でも試してみませんか？

あのおリンピック選手も食べている！

勝ち飯®

か めし はん  
「勝ち飯」ってどんなご飯？



「勝ち飯」ってなに？

きょうのオススメ！

## トマトと夏野菜のみそ汁



### 材料

2人分



### 作り方

トマト	1/2個(160g)
グリーンアスパラガス	2本(40g)
ズッキーニ	1/4本(50g)
水	1・1/2カップ
「お塩控えめ・ほんだし®」	小さじ1
みそ	大さじ1
「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」	小さじ1

(1) トマトはくし形切りにし、さらに半分に切る。アスパラは3cm長さの斜め切りにし、ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。

(2) 鍋に分量の水を入れて火にかき、沸騰したら、「お塩ひかえめ・ほんだし」小さじ1/2、(1)のアスパラ・ズッキーニを加えて煮る。野菜に軽く火が通ったら、弱火にし、みそを溶き入れる。

(3) (1)のトマト、「お塩ひかえめ・ほんだし」小さじ1/2を加えてサッと煮る。

(4) 器に盛り、オリーブオイルをたらす。

しょくよく しるものさくせん  
食欲のスイッチ「汁物作戦」とは？

しるもの た しょくじ  
汁物を食べてから食事を始めると、胃が消化を始める準備ができるようになります。

オリンピック金メダリストの羽生結弦選手も消化や吸収を助ける

うま味のきいた汁物を食べて世界大会で活躍したそうです。

夏バテで食欲が減りがちな時期なので、

かてい か めし じつげん  
ご家庭でも「勝ち飯」を実践してみたいか？



はにゅうせんしゅ か めし た  
羽生選手も「勝ち飯」を食べています

あじ もと ふくしまけんしょくいくおうえんきぎょう  
※味の素(株)は福島県食育応援企業です。