

今月の
おすすめメニュー

ツナコーンごはん



<材料>

- ・米 2合 ・酒 小さじ1 ・みりん 小さじ1 ・薄口醤油 小さじ1
 - ・濃口醤油 小さじ2 ・ツナ缶 40g ・ホールコーン缶 100g
 - ・ごま油 小さじ1
- (甘めがいい場合は三温糖を小さじ1 加えてください)

<作り方>

- ①コーン缶とツナ缶はザルで濾して汁を分けておく。
- ②炊飯器に洗った米、調味料を入れる。①の汁を加え炊飯器の2合のメモリまで水を入れる。
- ③コーンとツナを入れて炊く。

作り方の動画は、めばえ学園の公式YouTubeよりご覧になれます。
web上で「めばえ学園」などと検索しても動画は表示されませんので
めばえ学園のHPよりお進みのうえご覧ください。



にら



<栄養効果>

- ・抗酸化作用
- ・生活習慣病の予防
- ・血行促進
- ・骨や歯を強くする
- ・代謝を上げる
- ・夜間の視力維持
- ・皮膚や粘膜の健康維持を助ける

「にら」はビタミン、ミネラルなどの栄養を豊富に含むスタミナ食材ですが、その優れた健康効果は意外と知られていません。にらの成分であるアリシンは疲労回復を助ける働きを持っていて、油と一緒に調理することで栄養が壊れにくくなります。

チンゲン菜

<栄養効果>

- ・肌の健康を維持
- ・夜間の視力維持
- ・高血圧の予防
- ・骨や歯を強くする
- ・発育を促進する
- ・抗酸化作用
- ・ストレス解消
- ・熱中症を防ぐ

「チンゲン菜」は価格も安く、どの季節でも手に入りやすい馴染みのある食材です。チンゲン菜は代表的な中国野菜ですが、中華料理はもちろん和食や洋食にも使いやすい野菜です。彩もよく、葉が柔らかいのでどんな料理にも使いやすく栄養も豊富に含まれています。