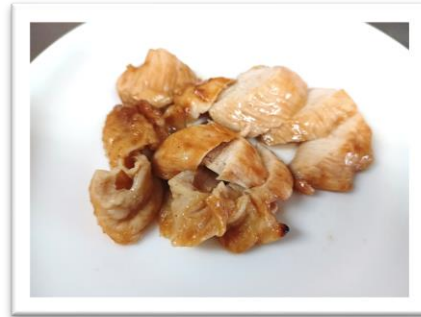


今月の

おすすめメニュー



鶏のバーベキュー焼き

<材料>

- ・鶏肉 50g×5切 ・塩、コショウ 少々 ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1 ・濃口醤油 小さじ1/2 ・三温糖 小さじ2
- ・はちみつ 小さじ2 ・酒 小さじ1

<作り方>

- ①鶏肉は塩、コショウしておく。
- ②ボウルに調味料を入れて混ぜ鶏肉を漬け込み冷蔵庫で30分程味を染み込ませる。
- ③180℃に熱したオーブンで15分程焼く。フライパンで焼く場合は油を適量敷き蓋をして蒸し焼きにする。
- ④焼きあがったら食べやすい大きさに切る。

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。



さやえんどう



<栄養効果>

- ・むくみの解消
- ・血圧の上昇をおさえる
- ・ストレス解消
- ・免疫力の強化
- ・美肌効果
- ・整腸作用
- ・生活習慣病の予防
- ・皮膚や粘膜の健康維持を助ける

「さやえんどう」は、さやのまま食べるので、カロテンを沢山摂取できる緑黄色野菜です。活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

新たまねぎ



<栄養効果>

- ・血圧を下げる
- ・生活習慣病の予防
- ・糖尿病の予防
- ・冷え性の改善
- ・むくみ改善効果
- ・脂肪燃焼効果
- ・シミ・シワを防ぐ
- ・抗炎症作用

「新玉ねぎ」は主に「白玉ねぎ」という品種です。基本的に出荷時期は春のみと短く、収穫後2～3日で乾燥処理を行わずに出荷されます。水分が多く辛味が少ないので、サラダや和え物などの主食に適しています。