

今月の

おすすめメニュー

鶏のトマ味噌焼き

- ・鶏肉 50g×5切 ・白みそ 大さじ1 ・ケチャップ 大さじ1
- ・酒 小さじ1 ・塩、コショウ 少々

＜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「食育だより」よりお進みのうえご覧ください。



おくら



＜栄養効果＞

- ・血圧の上昇抑制
- ・むくみの解消
- ・細胞の老化防止
- ・疲労回復
- ・肌の粘膜保護
- ・骨や歯を丈夫にする
- ・夜間の視力維持
- ・皮膚や粘膜の健康維持を助ける

「「おくら」に含まれるネバネバ成分は、ガラクトタン、アバラン、ペクチンといった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促し、コレステロールを排出する効果があるといわれています。また、ネバネバ成分が胃の粘膜を保護してくれるので、胃潰瘍や胃腸炎を予防し、胃の調子を整えてくれます。

えだまめ



＜栄養効果＞

- ・新陳代謝を促す
- ・疲労回復効果
- ・夏バテの予防
- ・貧血の予防
- ・むくみの解消
- ・栄養不足の解消
- ・腸内環境を整える
- ・ストレスや病気などに対する抵抗力を高める

「枝豆」は、成長途中の大豆を未成熟なうちに摘んだものです。日本では江戸時代には枝豆が食べられており、枝についたままのものを茹でて販売していたことから「枝豆」という名前と呼ばれるようになりました。枝豆は大豆と緑黄色野菜両方の栄養素を含む、健康にいい食材です。