

今月の

おすすめメニュー

白身魚のみりん焼き



＜材料＞

- ・白身魚 50g 5切 ・濃口醤油 大さじ1 ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ2 ・三温糖 大さじ1 ・白ごま 小さじ1

＜作り方＞

- ①鮭は流水でサッと洗い水気を拭いておく。
- ②調味料を合わせて魚を漬け込む。冷蔵庫で30分以上味を染み込ませる。
- ③180℃のオーブンで15分焼く。フライパンやグリルで焼いてもよい。

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。



ピーマン



＜栄養効果＞

- ・夏バテ防止
- ・疲労回復
- ・夏風邪の予防
- ・高血圧の予防
- ・動脈硬化の予防
- ・シミ、そばかすの予防
- ・脂質の代謝促進

「トマトなどと同じくナス科の仲間であるピーマンは、トマトの4倍にもなるたっぷりのビタミンCを含む健康野菜です。そのままサラダにして食べるのが理想的ですが、青くさがいやだという方は、煮物や炒め物に使うといいです。とくに油との相性がいいので、ソテーやピーマンの肉詰めなどにするとおいしくいただけます。

きゅうり



＜栄養効果＞

- ・むくみの解消
- ・高血圧の予防
- ・骨を丈夫にする
- ・活性酸素を除去する
- ・血管の機能維持
- ・食欲増進効果
- ・利尿作用

「きゅうり」は水分が95.4%と水分含有量が多く、栄養の豊富な野菜ではありませんが、淡色野菜にしては高血圧予防に効果的なカリウムや強い抗酸化力を持つビタミンAを豊富に含みます。その他、ビタミンC、Kなどのビタミン類や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。