

今月の

おすすめメニュー

けんちん汁



<材料>

- ・厚揚げ 100g ・大根 50g ・人参 50g ・しめじ 30g
- ・こんにゃく 30g ・小松菜 20g ・かつおだし汁 500cc
- ・濃口醤油 小さじ1 ・薄口醤油 小さじ1/2 ・塩 小さじ1/2
- ・ごま油 少々

<作り方>

- ①厚揚げは1cm角に切り油抜きをしておく。(ザルに入れて熱湯をかける)
- ②大根、人参はイチョウ切り、こんにゃくは1cm角の薄切り、しめじと小松菜は細かく切っておく。
- ③鍋にごま油少々を入れ火にかけ大根、人参を炒める。こんにゃく、しめじも加えてさっと炒める。
- ④材料が浸る位水を入れて大根が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤かつおだし、厚揚げ、小松菜を加え、醤油を加えて味が薄ければ塩も加える。

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。



トマト



<栄養効果>

- ・疲労回復効果
- ・むくみの解消
- ・血圧の上昇抑制
- ・整腸作用
- ・生活習慣病の予防
- ・デトックス効果
- ・肌の保湿効果
- ・肥満防止効果
- ・美肌効果

「トマト」に含まれている栄養素で代表的なものといえぱりコピン。強い抗酸化作用を持っており、肌ケアに効果的です。また、トマトの皮部分の多い栄養素のケルセチンは血管を強化する効果が期待でき、血管の病気を防ぐことができます。

かぼちゃ



<栄養効果>

- ・髪健康維持
- ・視力維持
- ・皮膚や粘膜の健康維持
- ・呼吸器系等を守る働き
- ・便秘の予防や改善
- ・むくみの解消
- ・抗酸化作用
- ・風邪の予防

濃厚な甘みとしっとりとした食感が特徴のかぼちゃ。和食では煮物などに、洋食ではスープやサラダなどに使える便利な食材の一つです。しかも、緑黄色野菜の一種であるかぼちゃにはβカロテンなどのビタミン類も多いことが特徴です。