



今月の

おすすめメニュー

鮭ときのこの炊込みご飯



<材料>

- ・米 2合 ・鮭 150g ・人参 50g ・まいたけ 1/2P
- ・しめじ 1/2P ・濃口醤油 大さじ1 ・薄口醤油 小さじ2
- ・酒 大さじ1 ・三温糖 小さじ1 ・塩 小さじ1/2 ・生姜 少々
- ・小ネギ お好みで ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①人参は短めの千切り、えのきとしめじは小さめに切る。
- ②鮭はサッと流水で洗い水気を拭いて塩をふっておく。
- ③炊飯器に洗った米、調味料を入れ2合のメモリまで水を入れる。
人参、きのこ、鮭、生姜をのせたら普通炊きモードで炊飯する。
※仕上げに小ネギを散らすと彩りがよくなります。

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。



しょうが



<栄養効果>

- ・血糖値上昇を抑制
- ・冷え性予防
- ・脂肪燃焼効果
- ・生活習慣病の予防
- ・消化機能の改善
- ・殺菌・抗菌作用

しょうがには、辛みの主成分としてジンゲロールやショウガオールが含まれています。血行をよくして体の中から温め、冷え性の人もポカポカにしてくれるほか、胃腸を刺激して活性化してくれます。また、抗菌作用や抗酸化作用があることも分かっています。

さといも



<栄養効果>

- ・むくみの解消
- ・血圧の上昇抑制
- ・コラーゲンの生成効果
- ・エネルギー源になる
- ・貧血予防
- ・骨や皮膚、血管壁を健康に保つ

「さといも」に含まれているネバネバ成分はガラクトタンという水溶性食物繊維の一種で、腸内環境を整える働きがあるとされています。体内で粘膜の保護に作用するので、胃潰瘍や感染症の予防・改善、ドライアイの予防にも効果があります。