

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。血行をよくして体を中
から温め、冷え性の人にもポカポカにし
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きてい
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
るネバネバ成分のムチンは、
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
に効果があります。