

今月の

おすすめメニュー

鶏の生姜味噌焼き



<材料>

- ・鶏肉 50g 5切 ・合わせ味噌 大さじ1
- ・酒 小さじ1 ・みりん 小さじ1 ・三温糖 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ1/2 ・おろし生姜 小さじ1

<作り方>

- ①ボウルに調味料を入れ混ぜる。
- ②①に鶏肉を入れよく揉み込みラップをしたら、冷蔵庫に入れて30分以上味を染み込ませる。
- ③180℃のオーブンで15分程焼く。フライパンで焼く場合は油を適量入れて蓋をして蒸し焼きにする。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。



やまいも



<栄養効果>

- ・高血圧の予防
- ・整腸作用
- ・免疫力を高める
- ・デトックス効果
- ・アンチエイジング効果
- ・体力の維持、増進効果
- ・生活習慣病の予防

山芋は、古くは主食の代替として食べられていた芋類で、高血圧予防に効果があるとされるカリウムを豊富に含んでいます。さらに、ビタミンB群やビタミンC、食物繊維などの栄養素もバランスよく含まれており、健康維持に役立つ食材です。

まいたけ



<栄養効果>

- ・肌荒れの予防
- ・整腸作用
- ・生活習慣病の予防
- ・デトックス効果
- ・疲労回復を促進
- ・骨や歯を丈夫にする
- ・3大栄養素の代謝抑制

まいたけには、体の調子を整える成分がたくさん含まれています。特に「元気のもと」とも言える成分があり、風邪をひきにくくしたり、体の中から病気を防ぐ力をサポートしてくれます。また、血糖値を安定させる働きもあるので、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立つと言われています。