

今月の

おすすめメニュー

大根と厚揚げうま煮



<材料>

- ・大根 80g ・人参50g ・牛肉 50g ・しめじ 30g
- ・こんにゃく 40g ・厚揚げ 100g ・小ネギ お好みで
- ・濃口醤油 小さじ2 ・酒 大さじ1 ・オイスターソース 小さじ2
- ・三温糖 小さじ2 ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①大根と人参はイチヨウ切りにする。こんにゃくは1cm弱角の薄切り、しめじは小さめに切る。厚揚げは短冊に切り油抜きする。(ザルに入れて熱湯をかける)
- ②鍋にごま油を入れて火にかけ、大根と人参を炒める。大根に少し焼き目がついて来たら牛肉を加え炒める。しめじ、こんにゃく、厚揚げ、調味料を加えたら、材料が浸るくらい水を加え落とし蓋をして煮汁が少なくなまで煮る。
- ③仕上げにお好みで小ネギを散らす。

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。



だいこん



<栄養効果>

- ・整腸作用
- ・生活習慣病の予防
- ・デトックス効果
- ・抗菌効果
- ・殺菌効果
- ・ガン抑制効果
- ・ストレス解消
- ・免疫力の強化
- ・消化促進効果

大根は寒い季節になると甘みが増して、冬の食卓にぴったりの野菜です。白い根っこの部分には、食べ物の消化を助ける成分が入っていて、お腹の調子を整えてくれます。緑の葉っぱの部分には、骨を丈夫にするカルシウムや、元気な体をつくる鉄分などの栄養がたくさん含まれています。葉っぱも捨てずに、炒め物やふりかけなどにするとおいしく食べることができます。

ブロッコリー



<栄養効果>

- ・疲労回復
- ・ガンの予防
- ・風邪の予防
- ・老化防止効果
- ・抗酸化作用
- ・動脈硬化予防
- ・肌の再生を促す効果
- ・美白、美肌効果
- ・便秘予防

ブロッコリーは、栄養がたっぷりつまった緑の野菜です。特にビタミンCが多く、風邪をひきにくい体づくりに役立ちます。そのほかにも、体を元気にするたんぱく質や、腸の調子を整える食物繊維、骨や血をつくる栄養など、子どもの成長にうれしい成分がたくさん含まれています。