

食育だより

今月の
おすすめメニュー

炒り煮

<材料>

- ・鶏肉 50g
- ・人参 50g
- ・大根 80g
- ・れんこん 100g
- ・しめじ 30g
- ・こんにゃく 30g
- ・グリンピース 20g
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・油 少々

<作り方>

- ①鶏肉はコマ切れに、人参・大根・れんこん・こんにゃくは小さめの乱切りにしめじは小さく切っておく。
- ②鍋に油を入れ火にかけ大根、れんこん、人参を炒める。鶏肉を加え火が通ったらこんにゃく、しめじ、グリンピースを加える。
- ③調味料、材料が浸る位の水を入れたら落とし蓋をして弱火～中火で汁気が少なくなるまで煮る。
※冷凍のグリンピースは固いので一緒に煮込みますが、サッと茹でて仕上げに加えた方が彩りはよくなります。

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。



1月

旬の野菜をご紹介します

カリフラワー

<栄養効果>

- ・むくみ解消
- ・便秘予防効果
- ・貧血の予防
- ・美白、美肌効果
- ・抗酸化作用
- ・風邪の予防
- ・ストレス解消
- ・ダイエット効果

カリフラワーは「畑のビタミンC」と呼ばれるほど、風邪予防に役立つビタミンCがたっぷりの野菜です。お腹の調子を整える食物繊維も多く、子どもの元気な体づくりにぴったりです。茹でると栄養が少し流れ出てしまうこともありますが、スープにすると汁ごと栄養をとることができます。

れんこん

<栄養効果>

- ・むくみ解消
- ・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
- ・血管や筋肉、肌の老化を防ぐ
- ・ストレス解消
- ・免疫力の強化

れんこんは、ハスの根っこのような部分で、シャキシャキした食感が楽しい野菜です。切ると糸を引くような粘りが出ますが、これは体にやさしい成分によるもので、胃や腸の調子を整える働きがあります。ビタミンCや食物繊維も豊富で、風邪予防やお腹の元氣づくりにぴったりです。

