

## 食育だより



2月

## 旬の野菜をご紹介します

今月の  
おすすめメニュー

## 高野豆腐の唐揚げ



## &lt;材料&gt;

- ・高野豆腐 3枚
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・三温糖 小さじ2
- ・おろし生姜 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・片栗粉 大さじ3~4
- ・キャノーラ油 適量

## &lt;作り方&gt;

- ①高野豆腐は水で戻す。水の中で揉み洗いするように洗い、濁りが無くなったら水気を絞る。
- ②①を食べやすい大きさに手でちぎっていく。
- ③ボウルに調味料を入れ混ぜる。①を入れ揉みながら全体に味をなじませていく。
- ④片栗粉をまぶし180℃の油でカラッと揚げる。

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。



## &lt;栄養効果&gt;

- ・むくみ解消
- ・血圧の上昇抑制
- ・貧血の予防、改善効果
- ・ストレス解消
- ・免疫力の強化
- ・美肌効果
- ・皮膚や粘膜の健康維持を助ける

小松菜は、カルシウムがとても多く含まれている緑の野菜です。骨や歯を丈夫にするのに役立つ栄養がたっぷりで、成長期の子どもにぴったり！ほうれん草よりもカルシウムが多く、野菜の中でもトップクラスです。おひたしや炒め物、スープなどにすると食べやすく、毎日の食事に取り入れやすいです。

## こまつな



## &lt;栄養効果&gt;

- ・抗酸化作用があり体をさびにくくする
- ・風邪の予防に役立つ
- ・貧血の予防を助ける
- ・皮膚や粘膜の健康維持をサポート
- ・免疫力を高め、病気に負けない体づくり
- ・胃腸の調子を整える

## にんじん



冬に旬を迎えるにんじんは、寒さで甘みがぐんと増して、とってもおいしくなります。オレンジ色のもとになっている「βカロテン」は、体の中でビタミンAに変わり、目や肌の健康を守ったり、風邪をひきにくくする働きがあります。食物繊維も豊富で、お腹の調子を整えるのにも役立ちます。