

今月の

おすすめメニュー

チンジャオロースー丼



<材料>

- | | | |
|-------------|----------------|---------------|
| ・ごはん 適量 | ・ピーマン 50g | ・玉ねぎ 80g |
| ・人参 50g | ・牛もも肉スライス 200g | ・三温糖 小さじ2 |
| ・味噌 小さじ2 | ・おろし生姜 少々 | ・鶏ガラの素 小さじ1/2 |
| ・片栗粉 小さじ1/2 | ・水 大さじ1 | ・ごま油 大さじ1/2 |

<作り方>

- ①牛肉は1cm大、ピーマン・玉ねぎ・人参は千切りにす切る。
- ②フライパンにごま油を半量入れ玉ねぎ・人参を炒める。火が通ってきたらピーマンを加えサッと炒める。皿またはボウルに一度取り出しておく。
- ③フライパンに残りの油を入れ牛肉を炒める。火が通ったら②の野菜を戻し調味料を入れて炒める。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器にご飯を盛り③をのせる。

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。



<栄養効果>

- ・胃腸の調子を整える
- ・骨を丈夫にする
- ・むくみ解消効果
- ・便秘解消
- ・皮膚や粘膜の健康維持を助ける
- ・肌の調子をよくする

きゃべつ



季節によってはお手頃価格で手に入る「キャベツ」。葉がしっかりと巻かれていて、ずっしり重いものが美味しいキャベツの目安です。水分量は約92.7%と非常に多く、低カロリーでダイエット中の方にもおすすめの食材です。さらに、食物繊維やビタミンC、胃腸を守るビタミンU（キャベジン）など、健康に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。

かぶ



<栄養効果>

- ・ストレス解消
- ・免疫力の強化
- ・美肌効果
- ・血栓を予防
- ・肝臓の解毒作用
- ・整腸作用
- ・生活習慣病の予防
- ・デトックス効果

「かぶ」は、根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜という二つの顔を持つ野菜です。普段は根の部分を食べることが多いですが、葉にも栄養がたっぷり含まれています。葉にはビタミンCやカルシウム、βカロテンなどが豊富で、免疫力アップや骨の健康にも役立ちます。炒め物やみそ汁の具に加えることで、栄養を余すことなく摂ることができます。