

食育だより 4月



旬の果物をご紹介します

あまなつみかん



「あまなつみかん」は柑橘類なので、ビタミンCが非常に多く含まれています。生食や加工品、ポン酢に用いられるほか、サラダの材料にもなります。

今月の おすすめメニュー



みそ肉じゃが

<材料・・・2~3人分>

- ・牛肉スライス 200g ・じゃがいも 180g ・人参 100g
- ・玉ねぎ 100g ・糸こんにゃく 50g ・グリーンピース30g
- ・味噌 大さじ1 ・酒 小さじ2 ・三温糖 小さじ2 ・みりん 小さじ2
- ・水 500cc ・キャノーラ油 大さじ1 ・濃口醤油 小さじ1

<作り方>

- ①じゃが芋、人参は小さめの乱切りもしくは角切りに、玉ねぎは1cm角に切る。牛肉は2~3cm幅に、糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋に油を入れ火にかけてじゃが芋、人参、玉ねぎを加え炒める。
- ③全体に軽く火が通ったら牛肉を加え炒める。
- ④牛肉に火が通ったら水を加え落とし蓋をして中火で5分煮る。
- ⑤調味料、糸こんにゃく、グリーンピースを加えさらに10分煮る。
- ⑥仕上げに濃口醤油を加える。(味見をして丁度良ければ加えなくてもよい)

作り方の動画をめばえ学園の公式YouTubeで公開しています。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。めばえ学園のHPよりお進みのうえご覧いただくか、掲載のQRコードからご覧ください。



カリウム

むくみの解消、
血圧の上昇抑制

ビタミンC

ストレス解消、
免疫力の強化、美肌効果

食物繊維

整腸作用、
生活習慣病の予防、
デトックス効果

クエン酸

疲労回復、
抗酸化作用、
血をきれいにする効果

☆選ぶポイントと保存方法☆

全体にムラなく濃い黄色に色付いていて、表面に傷や変色がなく張りがあるもの、頭のヘタの部分が緑で茶色くなっていないもの、手に持った時にずっしりと重みを感じるものを選びます。軽いものは中がスカスカになっている事がよくあります。

保存は直射日光が当たらない涼しいところを選んでください。冷蔵庫は乾燥して皮がしぼんでしまうので、入れるのであればしっかりと全体をラップで包んでください。冷やしすぎると低温障害をおこすので注意してください。

