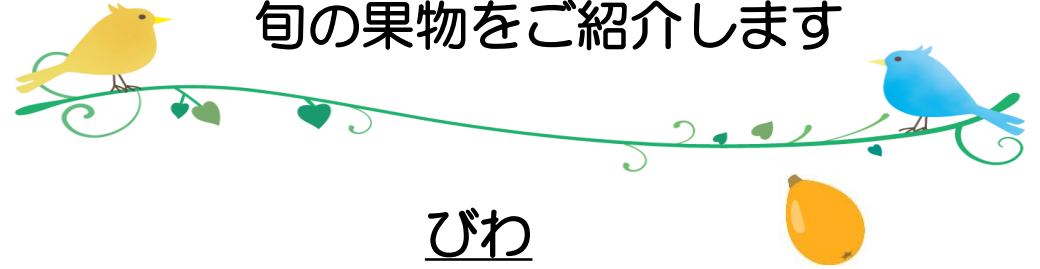


食育だより5月



旬の果物をご紹介します



びわ

今月の おすすめメニュー



きつねごはん

<材料ごはん 2合分>

- ・豚ミンチ（鶏ミンチでも可） 100g
- ・油揚げ（角） 2枚
- ・人参 1/2本
- ・グリーンピース 30g
- ・キャノーラ油 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・おろし生姜 小さじ1

<作り方>

- ①人参はみじん切りにする。油揚げはみじん切りにして油抜きしておく。（油抜き・・・ザルに油揚げを入れ熱湯をかける）
- ②フライパンに油を入れ火にかけ人参を炒める。火が通ったら豚ミンチを加えて炒める。
- ③油揚げ、グリーンピースも加えて炒める。
- ④酒、みりん、濃口醤油、三温糖、おろし生姜を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤炊けたご飯に④を加え混ぜる。味が薄い場合は塩で調整する。

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。左に掲載のQRコードからご覧いただくか、下記のURLを入力してご視聴ください。
<https://youtu.be/qx1MyyLW-ul>



「びわ」に含まれるベータカロチンが豊富に含まれていて、その含有量は果物の中でトップクラスともいわれています。花や葉にも咳や痰を鎮める作用があるといわれていて、薬効的な側面からびわを利用すること

カリウム

むくみの解消
血圧の上昇抑制

鉄分

貧血の予防・改善

ポリフェノール

抗酸化作用
動脈硬化などの
生活習慣病の予防

βカロテン

夜間の視力維持
皮膚や粘膜の
健康維持を助ける

☆選ぶポイントと保存方法☆

傷がなく、皮がきれいなオレンジ色をしていて産毛がしっかりついているもの、ヘタがしっかりと張りがありきれいな卵型をしているものを選びましょう。

常温保存が基本になります。とはいえ、足が早く傷みやすいものなので極端に暑い場所や直射日光は避けた冷暗所で保存します。保存できる期間は2~3日程度なので、なるべく早く食べるようにして下さい。冷蔵庫に入れると風味や旨味も損なわれます。冷やして食べたいときは2時間位前に冷蔵庫に入れて冷やして食べるのがおすすめです。

