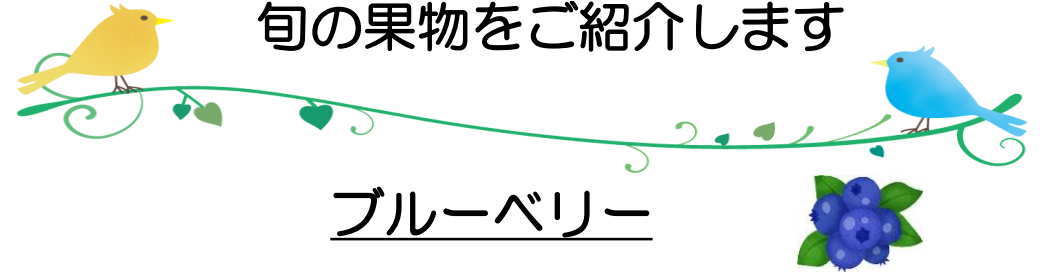


食育だより 7月



旬の果物をご紹介します



ブルーベリー



「ブルーベリー」は病気や害虫に強いので、農薬を使わずとも栽培ができ、ビタミンや食物繊維といった人間に必要な成分がたっぷりと含まれています。中でも食物繊維は果物の中で1番。また、必須アミノ酸も豊富で、目に良いとされている青紫色の天然色素「アントシアニン」がとても多く含まれています。

今月の

おすすめメニュー

けい 鶏ちゃん



<材料・・・2~3人分>

- ・鶏もも肉 200g ・キャベツ 300g ・玉ねぎ 40g
 - ・キャノーラ油 大さじ1 ・みそ 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・濃口醤油 大さじ1/2
 - ・みりん 大さじ1 ・おろし生姜 小さじ1 ・おろしにんにく 小さじ1
- ※塩味の強い味噌を使う場合は砂糖小さじ1~2を加えると食べやすくなります。

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切る。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鶏肉にみそ、酒、濃口醤油、みりん、生姜、にんにくを揉みこむ。30分程冷蔵庫に入れて味をしみこませる。
- ③フライパンに油を入れて火をつけ②を入れて炒める。
- ④鶏肉に火が通ってきたらキャベツと玉ねぎを加え炒める。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら合わせた調味料を加え蓋をして蒸し焼きにする。

アントシアニン

- 視機能改善
- 抗酸化作用

ビタミンE

- 抗酸化作用
- 老化防止

食物繊維

- 整腸作用
- 生活習慣病の予防
- デトックス効果

ビタミンC

- ストレス解消
- 免疫力の強化
- 美肌効果

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。右に掲載の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/xv7ttbAhK8w>



☆選ぶポイントと保存方法☆

粒が大きく張りがあり、皮の色が濃く表面にブルームと呼ばれる白く粉をふいたような感じになっている物が良いです。粒が小さいほどポリフェノールは沢山摂れますがその分渋みが強く感じるようになります。

ブルーベリーは収穫後時間と共に風味が落ちてきます。新鮮なうちに早めに食べるようにしてください。食べるまでの間は、乾燥しないようパックに入れるか袋に入れて冷蔵庫に入れておきます。

