

食育だより 9月



旬の果物をご紹介します



梨



「梨」は、成分の90%は水でできています。栄養価が高くカロリーは低い果物です。皮の周辺にも栄養がたくさん含まれているので、きれいに洗って皮ごと食べたり、ミキサーなどで細かくしてジュースやスムージー、料理などにすることをおすすめします。

今月の

おすすめメニュー



鶏ときのこの炊き込みご飯

<材料・・・2合分>

- ・米 2合 ・鶏肉 170g ・人参 50g ・油揚げ 2枚
- ・しめじ 50g ・えのき 80g ・白だし 大さじ3
- ・みりん 小さじ1

<作り方>

- ①米は洗ってザルに入れ水気を切っておく。
- ②鶏肉は一口大に切る。人参、油揚げ、しめじ、えのきは粗みじんに切る。
- ③炊飯器に①、白だし、みりんを入れ2合のメモリまで水を入れる。②を加えて炊飯する。
- ④炊けたら全体を混ぜて盛りつける。

カリウム

- むくみの解消
- 血圧の上昇抑制

クエン酸

- 疲労回復、抗酸化作用
- 血をきれいにする効果

食物繊維

- 整腸作用
- 生活習慣病予防
- デトックス効果

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

☆選ぶポイントと保存方法☆

梨はお尻の方が甘味が強くなっています。選ぶときはやや扁平気味で、お尻のどっしりした感じのものがよいです。軸がしっかりと付いているもので、干からびていないもの、手に持った時に果実に張りがあり、硬くしまったものを選びましょう。また、手にずっしりと重みを感じるものがジューシーで美味しい梨です。

乾燥しないようにビニールなどの袋に入れ、冷蔵庫の野菜室にいれ保存すれば1週間近くは美味しい状態で保存できますが、鮮度が良いうちに早めに食べるようにしましょう。長時間冷やしすぎると甘味が薄れてしまうので食べる直前に氷水に浸けて冷やしたり、食べる1時間ほど前に冷蔵庫に移して冷やすようにしましょう。

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/rkG91LRb798>



