

食育だより 10月



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のをのせる。

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。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/O7kFRrnPax8>



旬の果物をご紹介します



ぶどう



ぶどうの歴史はとても古く、紀元前4000から3000年頃にはすでに栽培が始まっていた。中近東からヨーロッパへと広まったぶどうは、紀元前200年頃中国に伝来し、その後奈良時代に日本へと伝わりました。現在では山梨県や長野県、山形県などを中心に、50~60種類ほどが栽培されています

カリウム

むくみの解消
血圧の上昇抑制

ぶどう糖

エネルギー源
疲労回復効果

ポリフェノール

抗酸化作用
動脈硬化などの
生活習慣病予防

ペクチン

腸内環境を整える
悪玉コレステロールを
減少させる効果

☆選ぶポイントと保存方法☆

粒に張りがあり、皮に白っぽい粉が付いているもの、軸が青くて若々しく、太くてしっかりしているものを選びましょう。軸が茶色っぽく細くなっているものは、収穫してから時間が経っているため、鮮度が落ちています。

ぶどうは洗わないで保存しましょう。白っぽい粉が付いた状態で、新聞紙やラップで包むか、紙袋やポリ袋に入れて、日が当たらない涼しい場所、もしくは冷蔵庫の野菜室に置いておきます。ぶどうは劣化が早いので、新鮮なうちに消費しましょう。

