



食育だより

▽▽旬の食材を食べよう♪▽▽

たちうお



ビタミン D を豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。
また良質な脂質により、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

なす



血圧を正常に保つ働きのあるカリウムが豊富で、身体を冷やす作用もあります。

おくら



ねばねば正体であるペクチンとムチンには、血液中のコレステロールを下げたり、胃の粘膜を保護する働きがあります。

とうがん



カリウムが豊富に含まれているので、高血圧を予防する働きがあります。また、ビタミン C も多く、夏バテや疲労回復にも効果的です。

オクラのねばねばサラダ



材料

- ・オクラ 5本
- ・なめこ 50g
- ・カットわかめ 1g
- ・胡瓜 2本

<調味料>

- ・濃口醤油 50cc
- ・みりん 20cc
- ・砂糖 10~15g
- ・酒 10cc

作り方

- ・調味料類を鍋で煮溶かしておく
- ・わかめは戻し、小さく刻み茹でる
- ・なめこはさっと洗い、茹でる
- ・胡瓜は輪切りにし、茹でる
- ・オクラは塩もみをし、茹で、輪切りにする
- ・野菜類の水気を切り、調味料と全て混ぜ合わせる

※調味料は味を見ながら足してください