



夏野菜を収穫したよ！ 実った野菜を収穫して、美味しくいただきました！



青組さんは、BBQにして、給食の時間に食べました！



夏野菜を美味しく食べよう♪

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理方法で美味しく食べられますので、なるべく毎日食べましょう。

- ・ トマト … 赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・ きゅうり … 身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ なす … ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整の機能に優れている
- ・ オクラ … 独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

参考 レシピ「夏野菜ラタトゥイユ」4人分

【材料】

- ・ なす 中 1/2 本
- ・ トマト 中 1/2 個
- ・ 玉ねぎ 中 1/2 個
- ・ 赤パプリカ 1/2 個
- ・ エリンギ 中 1/2 本
- ・ オリーブ油 小さじ 1
- ★ 砂糖 小さじ 2
- ★ ケチャップ 大さじ 1
- ★ 顆粒コンソメ 小さじ 1/2
- ・ 塩・こしょう 好みで

【作り方】

- ① 野菜は全て 2 cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。エリンギ、なす、赤パプリカの順に加えて炒め、トマトを加える。
- ③ ★の調味料を加え、煮込む。塩・こしょうで味を調べ、出来上がり。



オムライスやハンバーグのソースとしてかけて食べても美味しいですよ！