



まごころ

No.34

栄養課だより

令和4年7月発行

「夏野菜で暑さを乗り切ろう！！」

◇ 夏野菜 を学ぼう♪

● 特徴 ●

この季節に旬を迎える野菜は、太陽の光をたくさん浴びて育ち、**ビタミン・ミネラル**が他の季節よりも多く含まれています。
水分を多く含んだ食材が多く、**身体にこもった熱を冷ましてくれる**働きがあります。

トマト・・・夏野菜の代表選手。「**リコピン**」には、**抗酸化用が高く**、美容効果が期待されている成分です。紫外線対策として最適です。



きゅうり・・・95%以上が水分と非常に多く、**体を冷やす効果**が期待できます。



カリウムを多く含んでいるため、むくみ解消や塩分排出を促す働きもあります。

ズッキーニ・・・ここ数年スーパーなどでも購入しやすくなってきた野菜ですね。



ビタミンCや食物繊維が豊富で、美容効果も期待できる野菜です。

ゴーヤ・・・苦味が強く苦手な方も多い食材ですが、**ビタミンCが豊富**に含まれています。**苦味のもと「モモルデシン」は、食欲増進効果**があると言われいます。食欲の落ちやすい夏には、最適な野菜です。



～夏を乗り切るレシピ～

＜ゴーヤチャンプルー＞

材料(2人分)

豚バラ肉・・・100g
ゴーヤ・・・1/2本
塩・・・適量
木綿豆腐・・・1/2丁
卵・・・1個
ごま油・・・適量
麺つゆ(希釈タイプ)
・・・大さじ1

● 作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除く。(この際、白いところをしっかりと取ることで、苦味軽減に！)
- ② ①をスライスに切ったら、塩もみをして5分程度置く。
- ③ 豚バラ肉は、3cm程度に切り、豆腐は水を切り2～3cmの角切りにしておく。
- ④ 中火で温めたフライパンに、ごま油を入れ、豆腐に焼き色が付くように炒める。
次いで、豚バラ・ゴーヤを入れる。
- ⑤ 具材に火が通ったら、溶き卵を回しいれ、麺つゆを加え味を整える。
お好みで鰹節を入れても風味が増します。

この季節の野菜は、全体に皮に弾力・ハリがあり、色つやの濃いものを選ぶようにしましょう。
ヘタなどもピンとはっているものが新鮮な証拠です！



管理栄養士:石井 調理師:大澤(平)