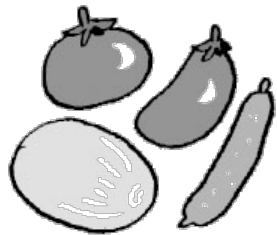


おいしいへや通信

令和2年度8月号 若葉保育園

夏本番!の8月です。30度を超える日が続くようになり、暑さで疲れがたまりやすくなります。そこで、今月は、夏野菜を食べて元気に夏を乗り切るために、いろいろな夏野菜を紹介します。



～夏野菜って?～

夏に旬を迎える野菜のこと。

とうもろこしや大葉、トマト、なす、きゅうり、オクラ、ズッキーニ、さやいんげん、枝豆、パプリカ、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃ、ししとう、レタス、冬瓜等々・・・色鮮やかなものが多いですね。

中でも、水分をたっぷり含んだきゅうりやトマト、なす、冬瓜などは、汗で失われた水分を補給したり、体を冷やしてくれる作用があります。

また、子どもには不人気なゴーヤですが、ビタミンCやポリフェノールを多く含み、夏バテ予防に効果的です!!

夏野菜がたくさん!!

「夏野菜と白身魚のふんわり焼き」

<材料>

白身魚のすり身	200g	お好みの夏野菜
木綿豆腐	1/3丁	(とうもろこしや枝豆、大葉、
片栗粉	小さじ1~2	ズッキーニや赤ピーマンなど)
塩	ひとつまみ	人参
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

<作り方>

1. 野菜は食べやすいよう、小さめに切ります。
2. 全ての材料を混ぜ合わせます。
3. ハンバーグのように成形し、フライパンやオーブンでじっくり焼きます。

※すり身に味が付いているものを使用する場合は、塩、しょうゆを少し減らしてください。

