



平成 29 年

7 月

No.10

旬の夏野菜で 暑い時期を乗り切ろう



夏は、暑さをまぎらわせるために、つい冷たい飲み物ばかり飲んでしまいがちです。しかし、それではからだによくありません。

そんな時こそ、旬の夏野菜で栄養をとり、元気を取り戻しましょう！

かぼちゃ☆

ビタミン、カリウム、食物繊維などを豊富に含む緑黄色野菜です。

甘みも強く、和洋中・デザートなど幅広く利用することができるため、煮物や天ぷら、コロッケ、ポタージュ、サラダなど色々と試してみましよう。

なす☆

成分の約 94%は水分で、皮には紫色の色素「アントシアニン」や抗酸化成分の「ポリフェノール」を含んでおり、からだの調子を整える作用があります。

また、からだを冷やす作用があるので、暑い夏にはうれしい食材です。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

夏野菜のラタトゥイユ



パスタソースや
パンのトッピングなど
アレンジいろいろ！

【材料】

・かぼちゃ	1/4 個	・にんにく	1 かけ
・なす	1 本	・オリーブ油	大さじ 1
・ズッキーニ	1 本	・コンソメ	1 個
・玉ねぎ	1 個	・塩	適量
・ホールトマト缶	1 缶	・こしょう	適量
		・粉チーズ	適量

【作り方】

- ①かぼちゃ、なす、ズッキーニ、玉ねぎは 1 cmほどの角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、みじんぎりにしたにんにくを香りが出るまで炒めたら①も加えて軽く炒める。
- ③つぶしたホールトマト、水 200ml、コンソメを加えて煮込む。
- ④野菜がやわらかく煮えたら塩こしょうで味をととのえる。器に盛り付けて、粉チーズをふりかける。