



食育通信

みよしっ子!

”毎月19日は食育の日です”

～第5号～
三好郡市栄養教諭
・学校栄養職員部会

★旬の冬野菜をおいしくたべよう!

今回は、今が旬のブロッコリーとほうれん草を使ったレシピをご紹介します。ビタミンたっぷり、色のきれいな緑色の野菜が、ちょっとしたアレンジでお子様でも食べやすくなります。野菜が足りないとき、1品ほしいときにごはんのメニューに取り入れてみませんか?

・ブロッコリーのおかかマヨ和え

材料

ブロッコリー	1房
☆鰹節	小1袋
☆マヨネーズ	大さじ2
☆醤油	小さじ1
白ごま	大さじ1

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
 - ② ボウルに①と☆を入れてよく混ぜ合わせる。
 - ③ 白ごまをふる。
- ※ブロッコリーはレンジで加熱すると簡単ですよ。



・ほうれん草の簡単キッシュ

材料

ほうれん草	1/2束
ベーコン	3枚
☆卵	2個
☆牛乳	100ml
☆マヨネーズ	大さじ1
☆ピザ用チーズ	70g
☆塩コショウ	適量

- ① オーブンを180度に予熱する。
 - ② ほうれん草は茹で、水にさらす。水気をきり5cmに切る。ベーコンは1cmに切る。
 - ③ ☆の材料を全て混ぜたものに、ほうれん草とベーコンを加える。
 - ④ 耐熱皿に③を入れて180度のオーブンで20分焼く。
- ※きのこやコーン、じゃがいもなどを入れてもおいしいですよ。



★ブロッコリーとは?

ブロッコリーはもともと野生のキャベツを品種改良したものです。さらに改良したものがカリフラワーになります。多くのビタミン、ミネラルを含みますが、特に免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも豊富です。花蕾だけでなく、茎や葉も栄養満点の上、食物繊維も豊富なので薄切りなどして上手に使いましょう。

★ほうれん草とは?

ほうれん草は、β-カロテン、鉄分を多く含みます。また、鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富です。一年中ほうれん草は出回っていますが、冬どりのほうれん草にはビタミンCが旬でない季節と比べて3倍も多く含まれているそうです。おひたしやソテーにしたり、シチューなどの色どりにしてみてもいいかもしれません。

