



食育通信

# みよしっ子!

”毎月19日は食育の日です”

～第3号～  
三好郡市栄養教諭  
・学校栄養職員部会

## ★秋野菜をおいしく食べよう!

秋は実りの季節。今回は、秋においしい季節をむかえる野菜、なすとチンゲンサイのレシピを紹介します。子どもたちが苦手ななすですが、ちょっとした工夫で食べやすくなります。また、炒め物に使うことが多いチンゲンサイですが、さっとゆでて、和え物にするとシャキシャキの食感をおいしくいただくことができます。ぜひ、参考にしてください。

### ・ころころなすボール

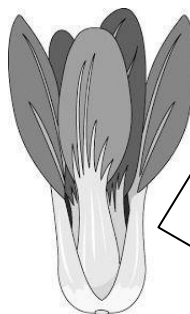
材料	
なす	500g
卵	1個
ベーコン	2枚
粉チーズ	30g
にんにく	半かけ
パン粉	70g
乾燥パセリ	小さじ1
塩こしょう	少々
油	適量



- ①なすの皮をむき、2cm角に切って、塩を入れたお湯で約7分ゆで、ゆで終わったらあら熱を取り、水分をよくしぼる。
- ②①を包丁で細かくきざむ。(ミキサーなどにかけてもよい。)
- ③ベーコンは1cm角に切る。
- ④②と③、すべての材料を入れて、よく混ぜる。
- ⑤④を丸めて、分量以外のパン粉を全体的にまぶして、油で揚げる。ケチャップなどをつけていただく。

### ・チンゲンサイのごまぽん酢和え

材料	
チンゲンサイ	大きめ2株
にんじん	1/3本
ツナ缶(ノオイル)	1缶
ポン酢	大さじ2
すりごま白	大さじ1
ごま油	大さじ1/2



- ①チンゲンサイは土をきれいに洗いおとし、根の部分からお湯につけて、さっと彩りよくゆで、冷水に取って冷ます。水気をよくしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは千切りにし、ゆでる。
- ③①と②、ツナ(汁ごと)、調味料を和える。

#### 食感もおいしいチンゲンサイ!

チンゲンサイは中国生まれの野菜です。ビタミンA・Cが豊富に含まれているので、風邪などの病気と闘うための力、免疫力を高めてくれる働きがあります。夏の暑さの疲れが出やすい今の季節には、ぴったりの野菜です。また、カルシウムも豊富に含まれています。

#### 水分たっぷりのなす

秋に収穫されるなすは、甘みがあっておいしいです。なすのほとんどは水分です。まだまだ残暑が残る季節には、体を冷やしてくれる働きがありますよ。

