



## 旬の野菜を、たっぷり食べよう

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜(トマト、なす、スイカ、きゅうりなど)を食べ、野菜のもつ水分や栄養素を取り込みましょう。夏の日差し等で疲れた身体を癒してくれます。1年中出回っている野菜も旬になると栄養価が高くなり値段は安価になります。

トマトの赤色素のリコピンやスイカに多く含まれるカロチン、茄子の皮に含まれるポリフェノール、胡瓜や冬瓜に含まれるビタミン C などは抗酸化作用があることがわかっており、体内の酸化ストレスから回復を助ける働きがあります。酸化ストレスとは体内で活性酸素の産生が過剰になり、バランスが崩れた状態をいいます。



【保育園のおかず】旬の野菜 冬瓜 を紹介します。

### 冬瓜の煮物 (4人分)

冬瓜のおいしさそのものが味わえます。冷やしても美味しい。

| 材料  | (g) |   |
|-----|-----|---|
| 冬瓜  | 160 | 1 冬瓜は綿と種を除き、皮を厚めにむいて、2~3 cm角に切る。                |
| 三温糖 | 3   | 2 鍋に冬瓜、だし汁、三温糖と醤油を入れて加熱する。落とし蓋をして、柔らかくなるまで煮含める。 |
| 醤油  | 3   |   |
| だし汁 | 60  | *落とし蓋の代わりにアルミホイルに穴をあけてのせてもよい。                   |

### 冬瓜のみそ汁 (4人分)

| 材料       | (g) |   |
|----------|-----|---|
| 冬瓜       | 80  | 1 (だし汁)水に煮干しを入れ一晩おく。加熱して沸騰したら火を止めて、削り節を入れる。削り節が沈み、しばらくしたら濾す。                |
| 油揚げ      | 16  |   |
| みそ       | 20  | 2 だし汁に、綿と種を除き、皮をむいた冬瓜(薄切り)、油あげ(薄切り)を入れる。加熱して、冬瓜に火が通たらみそを入れ沸騰させないようにして火を止める。 |
| 削り節(だし用) | 12  |   |
| 煮干(だし用)  | 6   | 3 盛り付けていただきます。  |
| 水        | 560 |   |

冬瓜は、みそ汁、煮物、酢の物、きんぴら等と多様に活躍します。