

ピーマン・ブロッコリー・スティックブロッコリーを 収穫して食べました

ピーマンの丈がひくくても花が咲いて実がつき収穫できました。そう組、りす組がおかか和えにして食べました。「汁物に入れたい」という子どももいたので今度汁物に入れ味見をしたいと思います。ブロッコリーは塩茹でそのままの味を楽しみました。

＊野菜の生長を観察し、自分の手で収穫して食べる経験は最高ですね。

旬の食材（パプリカ）

ピーマンの一種ですが、大型で肉厚、赤・オレンジ・黄色とカラフルな色具合です。苦味はほとんどなく、表面を火であぶって皮をむくと、甘味と香りが増します。サラダやピクルスのはか、揚げ物ものや煮込み料理にしてもおいしく食べられます。

＊疲労回復にはクエン酸を使った料理がさっぱりして食べやすいので食材として利用してみてください。

7月食育だより

かんぴょうは何からできているでしょうか？

- ① 朝顔 ② 夕顔 ③ 冬瓜

答え ②番

かんぴょうは夕顔という、うり科の実を紐状にむいて乾燥させたもので、巻きずしの具材や、ロールキャベツを結ぶのにも使われています。

シーザーサラダ

材料（一人分）

大根15g きゃべつ25g 人参8g ベーコン10g
油少々 パルメザンチーズ少々 マヨネーズ4g
酢少々 塩・こしょう少々

作り方

- ① 大根、きゃべつ、人参は千切りにし茹でて冷ます。
- ② ベーコンは1cmの短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、おろしたニンニクを入れ、ベーコンをカリカリになるまで炒め、冷やす。
- ④ ボールに①+②+③を入れ、調味料を加え合わせる。