

7月食育だより

<野菜育っています>

朝、夕方に水やりをしないとぐったりしてしまう野菜。そう組がお手伝いしています。じゃがいもがぐんぐん伸びて花が咲いてきています。葉が枯れてくるのを待ち、収穫できることを期待している毎日です。

ポテトピザを作る予定なのでたくさん収穫できるといいですね。夏野菜カレーも作る予定です。

<旬の野菜（オクラ）>

切り口が五角形で、食べるとねばねばしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出てくるので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛がはえているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をすると良いでしょう。

<酢豚に入れているフルーツはなんですか？>

- ① パイナップル ② マンゴー ③ キウイ

答え①番

中国ではもともと料理に高級感をだすために入れたと言われているのですが、パイナップルに含まれる酵素には、「肉のたんぱく質を分解し、肉をやわらかくする効果があります。」

*パイナップルの甘さが苦手という方もいますね。

<ヨーグルトパンケーキ>

<材料> 小麦粉15g 無糖ヨーグルト30g 砂糖3g
バター2g 卵5g 粉糖2g 塩少々 B・p少々

<作り方>

- ① 小麦粉にB・pを入れ、ふるいにかける。
- ② ボールにやわらかくしたバターを入れ、砂糖・塩を加えて混ぜる。
- ③ ②に卵を加え混ぜ、無糖ヨーグルト・①を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに丸く流し、両面を焼く。粉糖をかける。