

～旬の食材レシピをご紹介します～

5/21 (金)

ごはん そら豆のかき揚げ トマト ひじき煮 豚汁 甘夏みかん缶

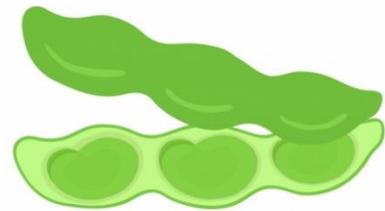
そら豆のかき揚げ

材料(幼児 5 人分)

そら豆	100 g
ウインナー	75 g
新玉ねぎ	175 g
コーン缶	40 g
小麦粉	50 g
片栗粉	10 g
ベーキングパウダー	少々
食塩	少々
揚げ油	適量

作り方

- ①そら豆は塩茹でして、薄皮をむく。
- ②ウインナーと玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ボウルに揚げ油以外の材料を入れ、サックリ混ぜる。
- ④170～180℃に熱した油で③をからりと揚げる。
お皿に盛って出来上がり♪



そら豆

ずっしりと重みがあり、ほくほくと甘いそら豆。4～6月の初夏が旬と言われています。さやが上向きにつくので、「空をむいた豆」ということから空豆と名付けられたそう。美味しい期間は3日と言われるほど鮮度が落ちやすい野菜です。鮮度が落ちると栄養素も減ってしまうので購入したらできるだけすぐに食べましょう。植物性たんぱく質、ビタミンC、ビタミンB群、葉酸、食物繊維、カリウムが豊富に含まれています。皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくしたり、疲労回復を助け、脳と神経を正常に保つ働きもします。また、便秘解消にも役立ち、正常な血圧を保つ効果もありますよ。

新たまねぎ



春が旬の新たまねぎ。甘く瑞々しい新玉ねぎは苦みもなく普通の玉ねぎが苦手な人にもおすすめです。普通の玉ねぎとの違いは「見た目」と「辛味」になります。普通の玉ねぎは茶色くて辛味があります。それに対して新玉ねぎは白くて辛味が少ないので、生で摂取することに向いています。玉ねぎのシャキシャキとした独特の食感と甘みが堪能できますよ。そして生で摂取することによって玉ねぎの栄養成分もしっかり吸収できます。玉ねぎの代表栄養素であるビタミンB1と硫化アリルは、熱を加えたり水にさらすと失われてしまいます。血液をサラサラにしてくれる効果が期待できるのはやはり生食が一番です。