

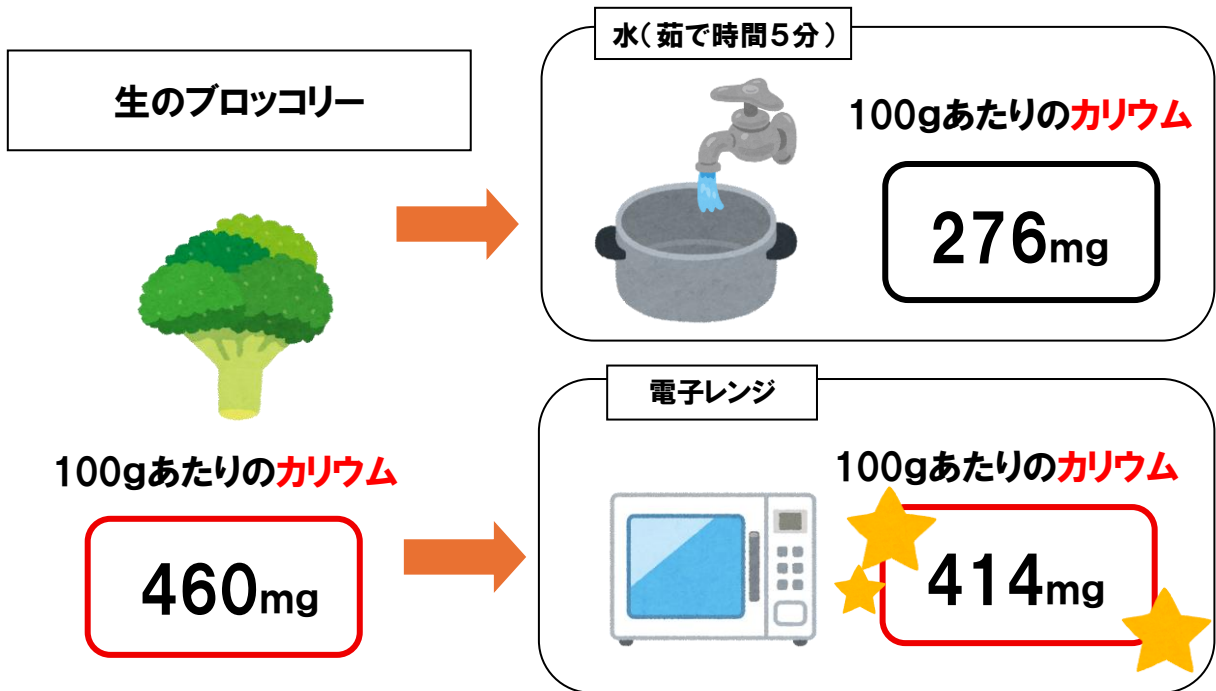


みつめよう!! 子どもと食事

2025年 12月号



あっという間に一年が過ぎ、今年も残りひと月となりました。寒くなるにつれ多くの美味しい食材が旬を迎えます。旬の食材は栄養価も高く、味も最も良い状態で楽しむことができます。今回は、秋から冬にかけて旬を迎える食材の栄養を余すことなく調理する方法について紹介します。



カリウムは、体内の水分や塩分のバランスを整えるミネラルです。余分な塩分を体の外に出し、血圧を正常に保つ働きがあります。

友愛幼稚園で大人気!!!

ブロッコリーのおひたし

(材料) 4人分

- ・ブロッコリー 200g
- ・にんじん 50g
- ・砂糖 10g
- ・みりん 15g
- (火にかけてアルコールをとばす)
- ・濃口しょうゆ 25g

(作り方)

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切りにする。
2. ブロッコリーとにんじんを柔らかくなるまで加熱する。
3. Aの調味料を火にかけ軽く沸騰させる。
4. ブロッコリーとにんじんをAで和える。

電子レンジ 600Wの場合

耐熱皿にいれて、大さじ1~2の水をふりかけ、ふんわりとラップをする。

- ・ブロッコリー 2~3分
- ・にんじん 2~3分

一緒に加熱する場合は3~4分が目安です。

