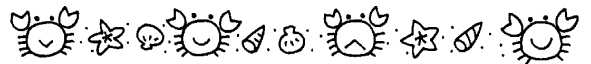




キラキラ太陽がまぶしい夏の毎日が続くと、体力もおちてきますね。みずみずしい夏野菜は、汗としてでる水分をおぎないます。また、夏の太陽をいっぱいあびたおいしい旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれていて、からだの調子をととのえ、病気にかかりにくい体をつくります。

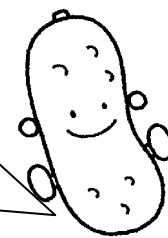
夏野菜を使った料理を2品紹介します！



きゅうりを使った夏の伝統料理です。

冷汁

冷汁は、うどんやそうめん、冷麦のつけ汁にします。



きゅうり

緑色の美しい色と、みずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にピッタリの野菜です。

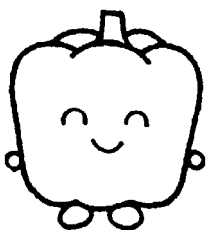
材料 (4人分)

ごま 大さじ4
味噌 大さじ3
きゅうり 2本
青しその葉 4枚
冷たいだし汁 2カップ
(だしは昆布、かつおぶし等)
薬味(みょうが、ねぎなど)

作り方

ごまはこがさないようにいって、すり鉢ですり、味噌を入れよくすりませ、せん切りにしたしその葉を加えてさらによくすり混ぜる。冷たいだし汁を少しずつ加えてのばす。
きゅうりは薄い輪切りにし、かるく塩もみし、しんなりさせる。
にきゅうりをまぜる。

保育園の8月の
おやつにかぼちゃ
パイがでます！



かぼちゃ

肌や粘膜をじょうぶにして、抵抗力をつける働きがあります。かぜ予防に効果的です。

かぼちゃパイ

材料 (4人分)

かぼちゃ 100g
ぎょうざの皮 16枚
スキムミルク 12g
砂糖 12g
バター 12g
揚げ油

作り方

かぼちゃは皮つきのまま乱切りに切って蒸してあついうちにつぶす。

にスキムミルク、砂糖、バターをくわえてよく混ぜる。

ぎょうざの皮でをつみ揚げる。

皮を2枚にあわせ、つつんだまわりに切りこみをいれるとひまわりパイになります。