



タコライス

トマトにはビタミン C やビタミン A が豊富に含まれています。野菜や果物に多く含まれるビタミン C は熱に弱いので生での摂取が理想です。玉ねぎ等のネギ類に含まれるアリシンは、豚肉のビタミン B1 の吸収を促進する効果があるので一緒に摂りたい食品です。



ゴボウの 胡麻ドレサラダ

ゴボウにはビタミン様物質(ビタミン P)であるルチンが含まれています。ビタミン P には、ビタミン C の吸収促進や血管壁を丈夫にする働きがあります。今回は、どの年代でも食べやすいようゴボウをピーラーでリボン状にしています。



じゃがモロ団子の バター焼き

これから 6~8 月に旬を迎えるモロヘイヤには、ビタミン A、B1、B2、B6、C、E、K その他にもカルシウムや鉄、カリウム等たくさんの栄養が含まれています。今回は茹でて刻んだモロヘイヤをマッシュポテトに加え、バターと醤油でこんがり焼きあげました。カレー粉を入れてもいいですね。



完熟バナナぷりん

黒くなったバナナにはペクチンという水溶性の食物繊維が含まれており、このペクチンと牛乳のカルシウムが反応すると、ゼラチンが無くてもプリンのように固めることができます。黒くなったバナナの活用法にいかがでしょう？

