

6月

こんにちは、栄養士です！



こちらは、区ホームページ↑
「就学前のお役立ち情報」
でご覧いただけます。

6月は食育月間～らくして♪たのしく♪楽ベジ～

「野菜が体によいことは分かっているけど、忙しくて不足しがち」という方も多いのでは？
そこで、ちょっとした工夫で野菜を食べる楽ベジしてみませんか！

らくに調理！

加熱調理も電子レンジを使うと簡単です。



らくに購入！

カット野菜・冷凍野菜を上手く活用しましょう。



すぐにらくに食べられる！

多めに作って作り置き保存もおすすめです。保存分は、素早く冷やしましょう。



クックパッド公式キッチン「東京あだち食堂」では、簡単に作れて野菜がたっぷり摂れるレシピをたくさん掲載しています。参考にしてください。詳しくはQRコードから！



旬の「ごぼう」をおいしく食べよう

春から初夏にかけて収穫される『新ごぼう』は、やわらかく、風味が良いのが特徴です。アクも少ないので、小さなお子さんにも食べやすくおすすめです。

ごぼうに豊富に含まれる食物繊維は、腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあり、便秘解消や大腸がん予防などの効果が期待できます。



今月のレシピ

ごぼうと鶏肉の炒め煮



～作り方～

～材料～（おとな2人分）

ごぼう 1/2 本(50g)
大根 6 cm位(60g)
にんじん 1/3 本(40g)
いんげん 2 本(20g)
鶏こま肉 120g
ごま油 小さじ1 (4g)
だし汁 2/3 カップ (120g)
砂糖 大さじ1/2 (5g 弱)
みりん 小さじ1 (6g)
しょうゆ 小さじ1 (6g)

- ① ごぼうは、斜めの半月切りにし水にさらしておく。
- ② 大根・にんじんは、1 cm厚さのいちょう切りにし、いんげんは2 cmの斜め切りにし、さっと茹でておく。
- ③ 鍋にごま油を熱して鶏こま肉を炒め、火が通ったら、ごぼう・大根・にんじんを入れ炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったら、いんげんを入れ砂糖・みりん・しょうゆで調味したら出来上がり！



Point
ごぼうは、だし汁でやわらかく煮ると、小さなお子さんでも食べやすくなります！

おうちでも ひと口目は **野菜** から



足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI