



9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。



9月1日は「防災の日」です。ご家庭でも、水やアルファ化米等、災害用の食品を備蓄している方も多いと思いますが、普段から食べている食品（缶詰・レトルト食品・インスタント食品等）を備蓄する「ローリングストック」という方法もお勧めです。



- ①普段から**少し多めに買い置き**する
- ②賞味期限を確認しながら、**古い物から消費**する
- ③消費した分を**買い足す**

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、賞味期限切れを防ぎながら、災害時に備えることができます。

家庭で備蓄する場合の目安は
家族の人数×最低3日分となります。

詳しくは、農林水産省「家庭備蓄ポータル」を検索 →



旬のなすをおいしくたべよう



なすの皮には、ポリフェノール的一种であるナスニンが多く含まれます。強い抗酸化作用を持ち、老化や生活習慣病の予防に役立ちます。9月以降に収穫される秋なすは、水分が多く甘みがあり、皮がやわらかいので、皮ごと食べるのがおすすめです。



今月は「なすのチリコンカーン」のレシピをご紹介します



～材料～（おとな2人分）

- 豚ひき肉 150g
- なす 1本（75g）
- 大豆水煮缶 1/3缶（80g）
- たまねぎ 1/2個（120g）
- にんにく 1/2かけ（4g）
- サラダ油 大さじ2/3（8g）
- 塩 小さじ1/4（1.5g）
- ★トマトペースト 大さじ1（18g）
- ★カレー粉 小さじ1/2（1g）
- ★トマトケチャップ 大さじ1強（20g）
- ★こしょう 少々

～作り方～

- ① なすは、1cm角に切りにし、水にさらす。
- ② 大豆水煮は、粗みじん切りにする。
- ③ たまねぎ・にんにく（チューブ可）は、みじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③のたまねぎ・にんにくを香が出るまで炒め、豚ひき肉・①のなす・②の大豆水煮・塩を加え更に炒める。汁気が出てきたら★の調味料を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。（焦げそうなら水を少し入れる。）



トマトペーストは、トマト 1/2 個（120g 程度）で代用できます。

おうちでも ひと口目は **野菜** から

クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。ぜひ、作ってみてください！ →



足立区



SENJU JUKU
400th
since 1625