



栄養科たより



暖かいより暑い日が増えてきましたね☀️🦟日焼け対策はみなさんなにかしていますか??



5月のテーマ食材・・・ヤングコーン

今月の旬の食材はヤングコーンを紹介します🌽! 聞いたことはあるけれどヤングコーンとはどのようなもの知っていますか? とうもろこしの実が大きくなる前に若採りされたものでとうもろこしの子ども(ベビーコーン)とも呼ばれています。

水煮で販売されていることが多いと思いますが旬の5月~7月は生で売られていることも多いです。注目の栄養素としては妊婦さんが赤ちゃんの成長に必要とされている葉酸です。

可食部100gあたりに110μg含まれています。葉酸は赤血球を作るもとになるので貧血予防やDNAを正常に作るために重要な栄養素になります!

ビタミンCも豊富なヤングコーンを今年はぜひ食べてみてください🍷!!



ヤングコーンを使用したおすすめレシピ・・・ヤングコーンとなすの焼き浸し

材料(2人分)

- ・ヤングコーン・・・2本
- ・なす・・・1~2本
- ・油・・・大さじ1
- ・和風顆粒だし・・・大さじ1
- ・めんつゆ・・・大さじ2
- ・おろししょうが・・・小さじ1/2
- ・水・・・100cc

作り方

- ① なすは縦半分になり、切り口を下にして3等分にする。
- ② フライパンに油を入れて熱したら、なすとヤングコーンを入れて焼き色がつくまで焼く。
- ③ 調味料と水を入れて蓋をしたら弱火で5分煮て完成!

※粗熱が冷めてから冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです🍷



旬のヤングコーンと夏の代表的な食材のなすを使用した副菜ですので試してみてください!!



5月のテーマ・・・端午の節句について

5月5日(日)は子どもの日でしたね🎏みなさんは何かお祝いのご飯を食べましたか? 当院では季節のイベント食としてチキンライスやカニクリームコロッケなど子どもに好んでもらえそうな食事をイメージして提供しました🎏

季節のお祝い事には必ず何か意味のある縁起のいい食べ物を食べますが子どもの日では出世魚として有名な鯉や柏の葉が新芽から育つまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄を意味する柏餅などがあります。これからの季節のお祝い事も少し食べ物の意味を調べて選んでみてください!

