

ぱくぱく

2023. 3. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.195

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「上手な野菜の選び方」

だんだんと暖かくなってきました。暖かくなってくるとともに、野菜などの食材は傷みやすくなってしまいます。食材は食べる分だけ買うことが理想ですが、どうしても多く買ってしまったり、余ってしまう事がありますよね。そこで、少しでも長持ちさせるために、おいしい食材の選び方を紹介します。

★食材の選び方

- ・キャベツ・・・固めに巻いていて、葉がぎっしり詰まってるもの。
- ・大根・・・硬く張りがあり、太くて重みのあるもの。
- ・じゃが芋・・・芽が出ておらず、皮がしっかりとっていて、ふっくら重みのあるもの。
- ・なす・・・ハリ、ツヤがあり、ガクにあるトゲが鋭いもの。
- ・ごぼう・・・大きさが均一で、なるべく真っ直ぐなもの。
- ・ブロッコリー・・・濃い緑色で、みずみずしく、花蕾が中央に向かって盛り上がっているもの。

このように、買い物に行った際、見たり触ったりすることで、簡単に見分ける事が出来るので、ぜひお試し下さいね。

おすすめレシピ

『キャベツとささみのあえもの』

材料 《 4 人分 》



・キャベツ	200g	} A
・鶏ささみ	2本	
・すりごま	小1	
・砂糖	大1	
・しょうゆ	大1	

《作り方》

- ①キャベツを千切りにし、茹でてしぼる。
- ②ささみは茹でて、食べやすい大きさにさく。
- ③①と②をボウルに入れ、Aで味を調える。
- ④すりごまを加えたら出来上がり！

★レタスは手でちぎると変色しにくいって！

レタスの切り口が茶色くなってしまった・・・という経験はありませんか？これは、酵素がポリフェノールを酸化させるためです。包丁の鉄分は、この働きを強め、レタスの切り口を褐変しやすくするので、手でちぎった方が、変色を防ぐことができます。食卓のサラダの彩りを良くするためにも、ぜひお試し下さい。