

21日の昼食は もみじ弁当です。



※イメージ画像です。

柿の栄養

意外に知られていない??

☆豊富なビタミンC☆

1日の推奨量 100mg

柿(Mサイズ1個) 115mg

ビタミンCとは?

皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力をアップ
させ風邪予防に効果があります♪
これからの時期是非摂りたい栄養素です。



かぼちゃ



かぼちゃはβ-カロテン(ビタミンA)が豊富なほか、ビタミンB₁、B₂、ビタミンC、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養面で優れた野菜です。
この数多い栄養成分の中でも含有量の多さを誇るのがβ-カロテン(ビタミンA)です。

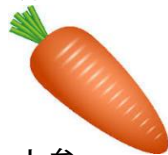
β-カロテン(ビタミンA)

- ①細胞を強化して、免疫力アップ。
- ②抗酸化作用。
- ③目の網膜色素の成分。

β-カロテンを多く含む食材



ほうれん草



人参



小松菜

β-カロテンは植物油と一緒に調理すると
吸収率がアップ!!

～かぼちゃのそぼろ煮～

☆材料☆2人分

かぼちゃ	100g
鶏のひき肉	50g
水	180cc
みりん・醤油・酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
オリーブオイル	少々

☆レシピ☆

- 1.かぼちゃの種とワタを取り除き、一口大に切る。
- 2.鍋にオリーブオイルを入れ、ひき肉を入れ火が通ったら①を入れる。
- 3.かぼちゃを加え、柔らかくなった後に片栗粉でトロミをつけて出来上がり!!