

2021年6月16日

## 暑い夏に向けて！ 夏野菜をたっぷり楽しむレシピ

今日のメニュー



### ♡ ポイント

野菜は、栄養素の量が季節によって変動します。野菜は旬の時期が最も「栄養価が高い」「味わい豊か」「安い」などいいことがたくさんあります。さらに、その季節に体が必要とする栄養素を多く含んでおり、体調を整えてくれる働きがあります。

夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれ、体の熱を放出する働きがあり、夏バテの予防に繋がります。また、不足しがちなビタミンなどの栄養素を豊富に含んでいるため、夏の日差しに負けない肌を作ることにも役立ちます。

夏は暑さから、食欲が低下しやすい季節でもありますが、赤や緑、紫などの濃く鮮やかな色彩は、見た目からも食欲をそそります。

これからどんどん美味しくなる夏野菜をたっぷり楽しむレシピを紹介しました。

<今日使用した夏が旬の野菜>

- |       |       |         |
|-------|-------|---------|
| ・なす   | ・ししとう | ・きゅうり   |
| ・トマト  | ・枝豆   | ・とうもろこし |
| ・パプリカ | ・かぼちゃ | ・オクラ    |

### ♡ 感想

- ・スープと落とし揚げの味付けがお塩のみで、野菜の甘み、旨味が引き出されていて美味しかった。(50歳代女性)
- ・サラダに枝豆が入っていて食感が良くておいしかった。(60歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）