

かつしか知つ得

今月の食材

モロヘイヤ

鮮やかな緑色が夏らしいモロヘイヤ。ヘルシーな印象の野菜ですが、どのように食卓にとり入れていますか？

○旬 6~8月ごろ

○国内の主な生産地 群馬県、沖縄県、神奈川県

○栄養素 ビタミンやミネラルが多く、カロテンとカルシウムは特に豊富。

独特のねばり気がある。水溶性食物繊維のペクチンやマンナンによるもので、便通を整える。

○選び方

緑色が鮮やかで、シャキッと張りがあるもの。

○保存法 乾燥しないように野菜保存袋などに入れて、冷蔵庫にて保管。



プレゼント抽選がある！



ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中！

夏バテ防止に

モロヘイヤとキャベツのおかか和え

【材料（一人分）】

- モロヘイヤ 5本 (50 g)
- キャベツ 外葉 1/2枚 (30 g)
- かつお節 2g
- 醤油 小さじ 1/2



【作り方】

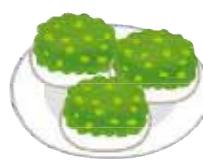
- モロヘイヤは葉を摘みとり、キャベツは一口大のざく切りにする。
- ①を熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水気を絞る。
- ボールに②、かつお節、しょうゆを入れて混ぜ合わせて完成。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知つ得

和食文化 ずんだ餅



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



簡単手作り ずんだ餅

【材料（一人分）】

- 切り餅：2個
- 冷凍枝豆（さや付き）：100 g
- 砂糖：大さじ 1
- 塩：一つまみ
- 水：50cc
- きな粉（好みで適量）

【作り方】

- 皿に枝豆を移し電子レンジ 600W で 3 分程加熱する。
- 枝豆をさやから出し、薄皮を剥く。
- フードプロセッサーに 2. と砂糖、塩を入れ、潰す。
- 耐熱皿に餅をのせて水を加えてから、電子レンジ 600W で 1 分 30 秒 程加熱する。
- 餅の水を捨ててから器に盛り、3. のずんだ餡をのせる。
- 好みできな粉をかけて完成。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。