



まこと幼稚園
R3.7月号

もう夏もすぐそこに来ているような、気持ちよく晴れわたった暑い日が続いています。夏バテに注意し、こまめな水分補給を心がけましょう。きゅうりやズッキーニに含まれるカリウムには、体に含まれている余計な塩分を体の外に出す効果がありますよ！

ピーマンの栄養

青ピーマンは約 20 mg のビタミンCが含まれています。また赤・黄ピーマンには約 50mg のビタミンCが含まれています。(M サイズ1個 30g 当たり)

ビタミンC がたくさん含まれていると有名なレモン果汁は、小さじ1杯(5g)で約 3mg のビタミンC が含まれています。

レモン汁よりもピーマンの方が効率的にビタミンC を摂ることができますね！



ビタミンCは、白血球の働きを強化し免疫力を高めます。

体内に貯蓄することができないため、毎日継続的に摂取しましょう♪

○×くいず

①けちゃっぷには とまとが つかわれている。○か×か。

②きゃべつには むらさきいろをしたものがある。○か×か。

③たまねぎをきると あくびがでる。○か×か。

夏野菜たっぷりキーマカレー

【材料(3~4人分)】

合いびき肉 250g

玉ねぎ 1個

人参 1/2本

ピーマン 1個

なす 1個

ズッキーニ 1/3 本

油 小さじ2

☆カレールー 4かけら

☆水 160 ml

☆トマトケチャップ 大さじ1

☆ウスターソース 大さじ1

☆しょうゆ 大さじ1



【作り方】

①玉ねぎ、人参、赤パプリカ、なすを粗みじん切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、合いびき肉を炒める。

肉の色が変わってきたら、

①を加えて、しんなりするまで炒める。

③☆をすべて入れて煮込む。

ルーが溶けて、とろみがつくまで10分程煮込んだら完成。

好きなお野菜で作ってみてください

冷蔵で4日ほど保存可能です♪