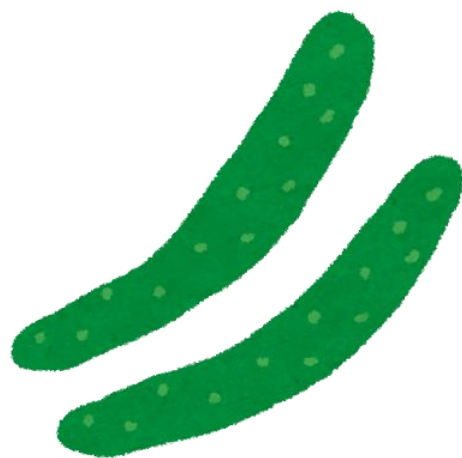


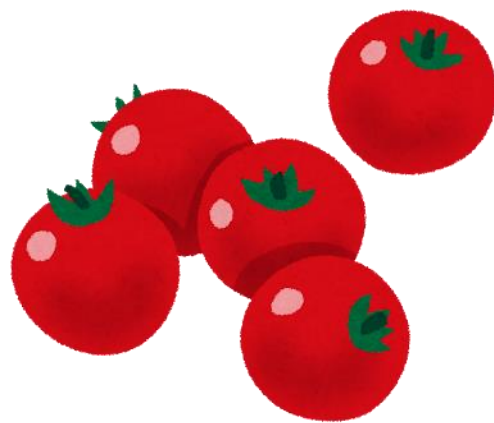
夏野菜を食べて夏をのりきろう！

旬の野菜は栄養たっぷり♪

暑い夏を乗り切るために「夏野菜」がおすすめです



きゅうり



トマト



なす



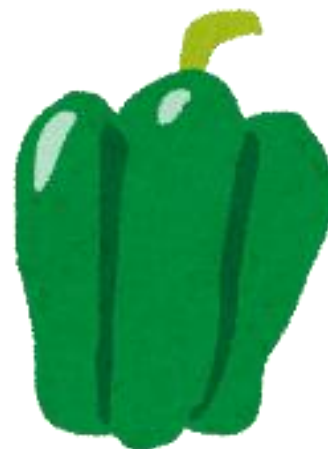
ゴーヤ



オクラ



かぼちゃ



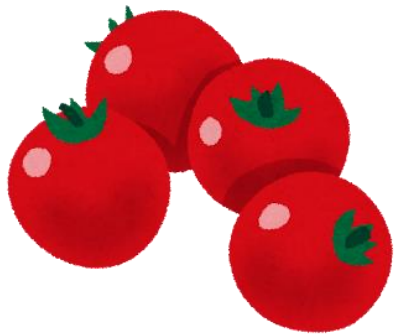
ピーマン



トウモロコシ

夏野菜の主な栄養価

トマト… 赤い皮にはリコピンが多く含まれます。



リコピンは抗酸化作用があり、免疫力向上につながります。

なす… カリウムが多く含まれます。
カリウムは高血圧予防に効果的です。



また、体を冷やす作用もあるので夏におすすめです。

かぼちゃ… カロテンが多く含まれます。



カロテンは抗酸化作用があり、免疫力向上につながります。

ピーマン… ビタミンCが多く含まれます。



ビタミンCは傷の治癒に必要なタンパク質(コラーゲン)を生成するために必要な栄養素です。

夏野菜の栄養を引き出すコツ

油を使って調理する

夏野菜の多くは、油で調理をするとカロテンなどの脂溶性(油に溶けやすい)ビタミンの吸収率が高まります。

おすすめ!



ラタトゥイユ

【材料】

- ・トマト ・ピーマン ・なす ・玉ねぎ ・ズッキーニ
(お好みの夏野菜を入れて下さい♪)
- ・トマト缶 ・にんにく ・オリーブオイル
- ・塩、こしょう

【作り方】

- (1) にんにくはみじん切り、それ以外の野菜は一口大に切る。
- (2) 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れ、香りが出たら野菜を加えて炒める。
- (3) 野菜がしんなりしたら、トマト缶を入れ煮込む。
- (4) 塩・こしょうで味をととのえる。