

# いただきます ごちそうさま



お盆が過ぎ八月の日差しもすこし優しくなってきました。

関東から南の地方は、気温が毎日30度を超え、猛暑が続いています。

東北でも内陸はものすごい暑さでびっくりします。暑さによる熱中症も心配ですが、夏の終わりにやってくる、ど〜っとくる疲れも心配ですね。健康で暑い夏を乗り切り、疲れを引きずらないために夏野菜をしっかりとお勧めします(\*^\_^\*)。本日は、夏野菜を使ったビーフンです。ビーフンは中国や台湾の特産品でうるち米(普段食べる白米)から作られた米麺です。おいしいですよ♪



## 今月の食育情報

### 旬の食材

### ピーマン



ピーマンは中南米が原産のとうがらしの一種で、**ビタミンC**が豊富に含まれる、夏の緑黄色野菜の代表格です。ピーマンのビタミンCは、ほかの食材より熱に強いいため、炒める、揚げるなどの加熱調理に向いています。青くささがあることから子どもが苦手な野菜となっていますが、揚げものにしたり、かつお節など香りのあるものと合わせることで食べやすくなります。



### 酸っぱい食べもので疲労回復

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが、梅干しをはじめとした酸っぱいものを食べるとつばがたくさん出るため、胃が活性化して食欲が出ます。また、酸っぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があるともいわれています。酸っぱいものを、夏の食卓に取り入れてみませんか。



クエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があるともいわれています。酸っぱいものを、夏の食卓に取り入れてみませんか。



### 本日のレシピ紹介

## 夏野菜ビーフン

#### ■材料 (4人分) ■

#### ★夏野菜ビーフン★

- 豚肉 … 80g
- 玉ねぎ… 小1個
- 人参 … 1/2本
- キャベツ… 4枚
- ピーマン… 2個
- パプリカ… 1/2個
- しいたけ… 1枚

#### (お好みの野菜)

- ごま油 … 適量
- 中華スープの素… 少々 (隠し味)
- ★オイスターソース… 大さじ2
- ★薄口醤油… 大さじ1

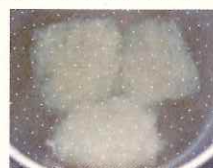
※ビーフンがなければそうめん、「そうめんチャンプルー」にもできますよ(\*^\_^\*)



#### ■作り方■

#### ★夏野菜ビーフン★

- 【1】玉ねぎは薄切りにし、人参・キャベツ・ピーマン(パプリカも)は千切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 【2】ビーフンをお湯に浸けてもどすか、茹でてやわらかくし、戻ったらザルにあげておく。
- 【3】フライパンにたっぷりのごま油をひき、豚肉を炒め、火の通りにくい野菜から順に入れて炒める。
- 【4】火が通ったらビーフンを加え、野菜から出た水分を吸わせるように炒める。オイスターソースと薄口醤油、中華スープの素を加え味付けし、さらに炒めあわせて完成。



#### ★塩味シンプルビーフン (おまけレシピ) ★

- 【1】材料: 豚肉、キクラゲ、キャベツ、ビーフン
- 【2】キクラゲはぬるま湯でもどし、石突きをとる。ビーフンも上と同様にどし、ザルにあげる。
- 【3】フライパンで豚肉・キャベツ・キクラゲを炒め、ビーフンを入れさらに炒め、塩で味付けする。



本日の「まごわやさしい」… 「や (やさい) ピーマン・人参など」、「し (しいたけ) しいたけ」