

子育て応援!

公立保育所おすすめ給食メニュー



夏野菜とチキンの トマト煮込み（スープ風）

材 料（1人分）

●鶏肉（こま切れ）	30g
●玉ねぎ	10g
●にんじん	10g
●トマト	10g
●オクラ	5g
●ズッキーニ	10g
●にんにく	2g
●トマトピューレ	20g
●コンソメ	1g
●塩	0.1g
●こしょう	0.01g
●砂糖	0.5g
●水	100cc
●バター	2g

作り方

- ① 鍋にバターを入れ熱する。
- ② ①の鍋ににんにくのみじん切りを入れ、鶏のこま肉をよく炒める。
- ③ オクラを茹で、輪切りにしておく。
- ④ 玉ねぎと人参・トマトは角切りにする。
- ⑤ ズッキーニは、いちよう切りにする。
- ⑥ ②の鍋に玉ねぎ・人参を入れ炒め、水・トマトピューレも加えて煮る。（塩・こしょう・砂糖も入れる。）
- ⑦ ④の鍋にトマトとズッキーニを入れ、コンソメも加える。
- ⑧ 最後にオクラを入れて出来上がり。

管理栄養士から

夏野菜は、体の火照りや乾きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高める効果があります。トマトに代表される赤色の夏野菜は、紫外線から肌を守り、血圧を下げます。また、消化促進や疲労回復に働きかけます。キュウリやズッキーニなど緑色の夏野菜は、利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。

オクラなどのねばねばした野菜には、整腸作用や、コレステロールの低下作用、血糖の急激な上昇を抑える働きが認められています。

