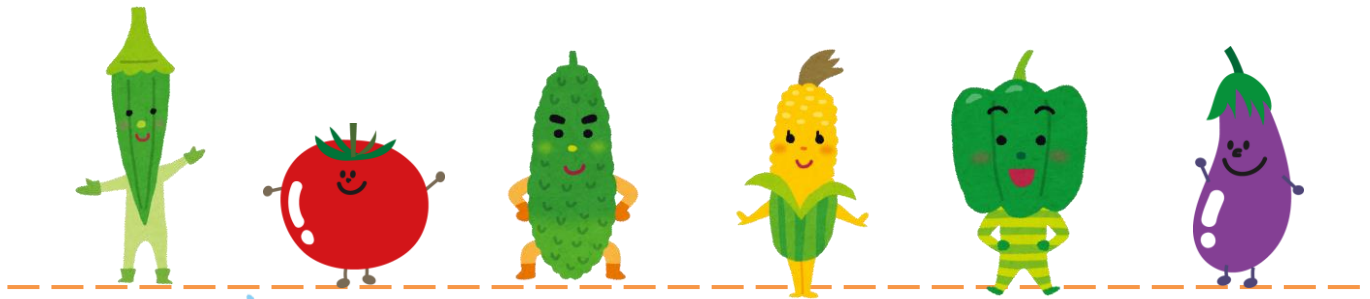


栄養科通信 8月号

8/31 は野菜の日

夏野菜には、体にこもった熱を外に出し、体温を下げてくれる働きがあります。
また、ポリフェノール類やカロチノイド、ビタミン C・E などが多く含まれており、紫外線による酸化作用をはねのける働きもあります。暑い夏を乗り切るために積極的に料理にとりいれましょう！！



夏バテ 予防レシピ

<カラフルマリネ>

～材料～（2～3人分）

赤パプリカ	1/2 個	★	サラダ油	大さじ 3
黄パプリカ	1/2 個		酢	大さじ 2
きゅうり	1/2 本		砂糖	小さじ 1
玉ネギ	1/2 個		ブラックペッパー	少々

新鮮なきゅうりって…

- ・触るとトゲがチクチクする
 - ・緑色が濃くてハリがある
 - ・なるべく太さが均一で両端が硬い
- こんなきゅうりを選んでね！！

～作り方～

- ①★の調味料を合わせてマリネ液をつくる
 - ②玉ネギを薄切りにし、5～10分水にさらす
※さらした後はしっかり水を切る
 - ③パプリカ、胡瓜を細切りにする
 - ④ポリ袋に切った野菜、マリネ液を入れ、よくなじませる
 - ⑤冷蔵庫で30分程漬ける
- お好みでブラックペッパーをかけたら完成！！！！

