



やさいのひ

8月31日は、野菜をたべよう！

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさんたべてほしい」という思いで「8（ヤ）3（サ）1（イ）」の語呂合わせから制定しました。
（総務省 統計局ホームページより一部抜粋）



夏野菜には疲労回復や食欲増進、体を冷やす働きがあるので熱中症対策にも効果的です！
ご家庭でも夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう♪

トマト



一年中出回っていますが、8月のトマトは寒い時期に比べて栄養たっぷりです。

★美味しいトマトの選び方

重みがあり、赤みにムラがないもの。
※お尻に星の形や白い筋があるものは熟しています。



※参考写真

きゅうり



利尿作用やむくみ改善効果があり、パリッとしたみずみずしい食感が食欲のない時にでも食べやすく、体の熱を下げる効果の高い野菜とされています。

★美味しいきゅうりの選び方

皮にピンとハリがあり、トゲが鋭いもの。皮の表面に白い粒状のロウ物質がついているものも、水分量が多くシャキシャキしています。
冷蔵庫では、ヘタを上にして立てて保存しましょう。

（出典：農林水産省HP、NHK出版 食材大辞典）



みんな大好き！！

夏野菜の キーマカレー



【材料（4人分）】

豚ひき肉	170g
たまねぎ	200g
にんじん	90g
ズッキーニ	40g
なす	40g
パプリカ	20g
コーン	40g
油	少々
コンソメ	2g
カレールウ	80g
水	200cc

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、なす、パプリカを細かく切る
- ②フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める
- ③お肉に火が通ったら、①とコーンを加えて炒め、コンソメと水を加えて煮る
- ④カレールウを加えて水気が少なくなるまで煮たら出来上がり♪