

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

暑い夏に甘酸っぱい果実をひとつまみ!

8月はまだまだ日照時間が長く、私たちにとっては暑い日々が続きますが、その反面、美味しい野菜や果物がすくすくと育つ、良い環境になります。今回は、この時期に美味しい果物『ブルーベリー』について紹介します。

ブルーベリーは、アントシアニンというポリフェノールやビタミンEを多く含む果物です。アントシアニンは、ブドウにも含まれる抗酸化作用を持つ成分で、疲れ目など、目に良いとされています。この成分は水溶性のため、ブルーベリーは、水に長く漬けずさっと洗って食べたり、スムージーにしたりすると栄養を無駄にせず、おいしく食べることができます。

おいしいブルーベリーの見分け方として、①皮に張りがある、②表面にブルーム(白い粉)が付いている、③くぼみまで濃い青紫色になっている、などを確認すると良いでしょう。ブルーム(白い粉)は、雨や乾燥から実を守る成分で、洗い流さずそのまま食べても大丈夫です。

甘酸っぱい爽やかな味わいのブルーベリーを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
みつけんじ
三井健司さん

キレイ・元気を応援します! No.134

電子レンジで簡単にジャムが作れる!

ブルーベリージャムのフレンチトースト

栄養価(1人分)

エネルギー 369kcal	たんぱく質 9.5g	脂質 12.6g	炭水化物 58.2g	塩分 0.9g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・冷凍のブルーベリーでも大丈夫!
- ・ブルーベリージャムは少量からでも手軽に作れます

材料 (2人分)

ブルーベリージャム【ブルーベリー80g、A(グラニュー糖40g、レモン汁大さじ1)、フレンチトースト【食パン(4枚切り)1枚、B(卵1個、グラニュー糖大さじ1、牛乳100ml)、バター10g、ミント適量、ホイップクリーム10g】

作り方

- ブルーベリージャム ①ブルーベリーはよく洗い、水気を取る。
②電子レンジ対応の耐熱容器に①とAを入れて混ぜ、ラップをしないで600Wで3分間加熱する。
③一度取り出して全体を混ぜたら、再び600Wで3分間加熱する。加熱が終わったら、全体を混ぜて冷ましておく。
- フレンチトースト 【下準備】食パンを十字に切り、よく混ぜたBの卵液に一晚浸しておく。
①弱火に加熱したフライパンでバターを溶かす。
②下準備をしておいた食パンを焦げないようにじっくり焼く。
③両面に焼き色が付いたら、皿に盛り、ホイップクリーム、ブルーベリージャムをかけ、ミントを添えて完成。
- (レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 太田 爽香、村田 瑠奈)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信! ●市メール配信サービスも受け取れる!

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り「深谷市」を友だち追加してください