

6月

季節の野菜・フルーツ
さあ、みんなで学びま
しょう！

ズッキーニ

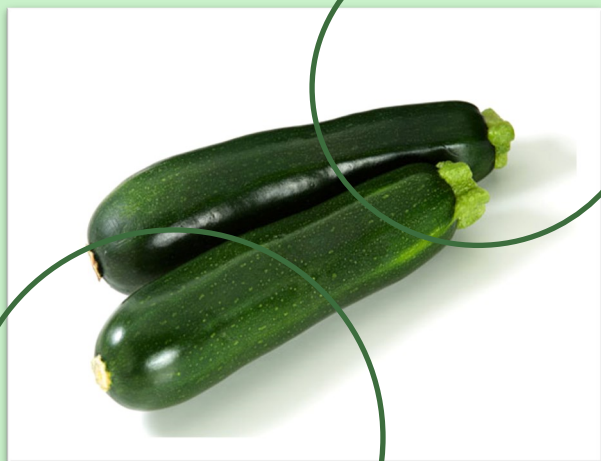
ポイント

オリーブ油と一緒に摂って夏風邪を予防

オリーブ油などとの相性がよく、油で炒めると**カロテン**の吸収率が高まり、免疫力アップや風邪の予防が期待できます。皮膚や粘膜を正常に保つ**ビタミンB2**も含まれているので、美肌効果も。6月から8月のお野菜です。

じっくり加熱すると甘みが増して味わい深くなります。

フランスの代表的な料理に、**ラタトゥイユ**という郷土料理があります。ニンニクとオリーブ油で炒め、トマトを加えて香草とワインで煮込む。パンやパスタにも合う簡単に作れる万能料理です。



ブラックベリー

健康と美容に効く 夏のフルーツ

原産国：北アメリカで夏のフルーツとして大人気
ブラックベリーは**ビタミンC**などのビタミン類が豊富。

6月から7月が旬で、国産はめったにお目にかかれない希少なフルーツです。

アントシアニン→目の健康、疲労回復

エラグ酸→美容と健康に良い

輸入物などはコストコなどでも買えますよ

簡単レシピ

ブラックベリージャム

- ブラックベリー 300g
- グラニュー糖 220g
- 水あめ 100g
- レモン汁 1/4個分

- ①ブラックベリーとグラニュー糖を混ぜる
- ②なじんだら水あめを入れてレンジで8~10分加熱する
- ③最後にレモン汁を加えて軽く混ぜたら出来上がり！