



今回のテーマ：秋野菜を食べて免疫力アップ

今年は残暑の厳しい日々が続きましたが、朝晩は冷え込む季節になってきましたね。気温差の大きい時期は体調を崩しやすい時です。食事と休養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

今回のお野菜は【ナス】です。ナスは水分を多く含む野菜で、食物繊維がたっぷり含まれています。また、皮に含まれる色素にはポリフェノールの一種「ナスニン」を含み抗酸化作用があり免疫力の向上や眼精疲労の改善にも効果的です。ぜひお子様と皮ごとナスを楽しんでみてください♪

子どもと一緒にチャレンジ！～ピエトロ監修～

ナスと鶏のしっとり蒸し

材料（2人前）

鶏もも肉	1枚 (300g)
ナス	3本
塩	2つまみ
片栗粉	大さじ1
青ねぎ	2本
ピエトロドレッシング和風しょうゆ	大さじ2

作り方 (約15分)

- ① ナスはヘタを切り、ピーラーで3カ所皮をむき乱切りにし、ドレッシング（大さじ2）を全体に絡める。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩をふり片栗粉をまぶす。
- ③ ①②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で7分加熱する。一度取り出し全体を混ぜ再度電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ④ 皿に盛り、小口切りの青ネギをちらして出来上がり！



おうちでランチョンマットを活用していますか？こども達が見ているだけで学べるものになっていますので、ご利用ください。

