

旬の野菜を食べよう！

令和8年9月25日
あかねこども園 食育委員

旬の野菜には栄養価が高い！おいしい！低価格！といったところがたくさんあります。おいしく簡単なレシピを紹介するのでぜひ作ってみてくださいね。

おいしい！

栄養価が高い！

低価格！

旬の野菜



秋の旬の食材は「さつまいも」

- ①腸内環境を整える
- ②体内の余分な塩分を排出する
- ③肌がきれいになる

「さつまいものきんぴら」

材料【2人分】

さつまいも 1本(大)

黒ごま 少々

★調味料

醤油 大さじ1～2

砂糖 大さじ1～2

ごま油(炒め用) 適宜

☆作り方☆

- 1、さつまいもを千切りにして10分ほど水にさらす
- 2、水にさらしたさつまいもを水切りする。
- 3、フライパンにごま油を入れて2～3分炒める。
- 4、調味料を入れて1分ほど炒めて完成

