

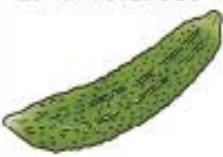
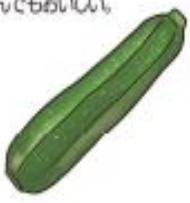
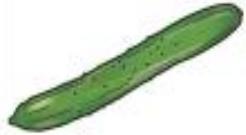
夏野菜を食べよう

色とりどりで形もさまざまなおいしい夏野菜が出回ります。

夏野菜は実を食べる野菜が多いのも特徴です。

夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、カラフルな夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。



ゴーヤー 沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。 	なす 油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。 	とうがん 夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。 	スッキニ きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。 
ピーマン ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。 	レシとう 「南蛮」ともよばれ、辛くない甘とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。 	トマト 太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。 	オクラ ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。 
きゅうり 若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。 	みょうが 食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。 	かぼちゃ じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。 	とうもろこし 若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。 