



食育だより

八尾市立保育所
調理室

9月に入り、夏の暑さがまだ残りますが、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて元気に秋を迎えてください。



りんご

9月からは、りんごの旬が始まります。りんごは「一日一個で医者いらず」と呼ばれているほど、栄養価の高い果物です。りんごに含まれている、クエン酸やリンゴ酸は「食欲増進」「疲労回復」の効果があります。食欲の秋に向けて、りんごで夏の疲れを癒してくださいね。

おいしいりんごの見分け方

- つやがあり、全体の色が均一なもの。
- 表面がべたついているものは完熟している。

豚肉のりんごソース煮 (4人分)

保育所では「豚肉のりんごソース煮」を作っています。
子ども達に大人気なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

豚肉	160g
たまねぎ	1/8 個(24g)
りんご	1/3 個(72g)
しょうが	6g

A	濃口しょうゆ	小さじ 1
	みそ	小さじ 1
	塩	少々
	水	40cc

☆作り方☆

- ①豚肉は一口大に切ります。
- ②りんごは皮をむきます。
- ③りんごとたまねぎとしょうがはすりおろします。
しょうがは搾って汁のみ使います。
- ④豚肉、りんご、たまねぎ、しょうが汁、A を鍋に入れよく混ぜて10分ほど漬け込みます。
- ⑤中火でかき混ぜながら煮込めば完成です。

<1人分 91kcal>



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 Tel (072)924-3840

メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧いただけます→ 「八尾市 食育だより」

<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

