

食育

スタミナ野菜を
食べて元気に
夏をのりきろう!ネッ



心も健康! 体も健康! 「子供や孫に伝えたい」

ビタミンCが豊富 **ゴーヤ** (にがうり)
といわれている

にがうり
(ゴーヤ)
クッキング
ポイント3



毎日とりたい
夏野菜! 工夫次第
で、さらにおいしく!!

ゆでえびのゴーヤおろしあえ

〈材料〉 2人分
ゴーヤ …… 半分(150g)
えび(冷凍) …… 50g

甘酢 …… 酢大さじ3
しょうがの 砂糖…大さじ2
せん切り少々 塩…小さじ1

〈作り方〉

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り
すりおろす。
- ② えびは 解凍して背わたを除き、熱湯
でゆでカラをむき、一口大に切る。
- ③ ①を混ぜ合わせ ①と②をあえる。
器に盛ってしょうがをのせる。

スタミナ野菜で夏バテ倦んでけ!!

● ビタミンや食物繊維などの栄養素を含み、
夏に必要な“スタミナ”を補ってくれる野菜を
集めてみました。あまりなじみのないものも
ありますがその実力のほどはおすみつき!!
何とかおいしく食べる工夫をしてとりた野菜ばかり
です。



おにぎり通信

最近、酢の物に凝って
います **マイダム**

カンタンなものです、
とってもおいしく感じるんです!
こんなにお酢がおいしいのは、
この猛暑のおかげ(?)でしょうか。

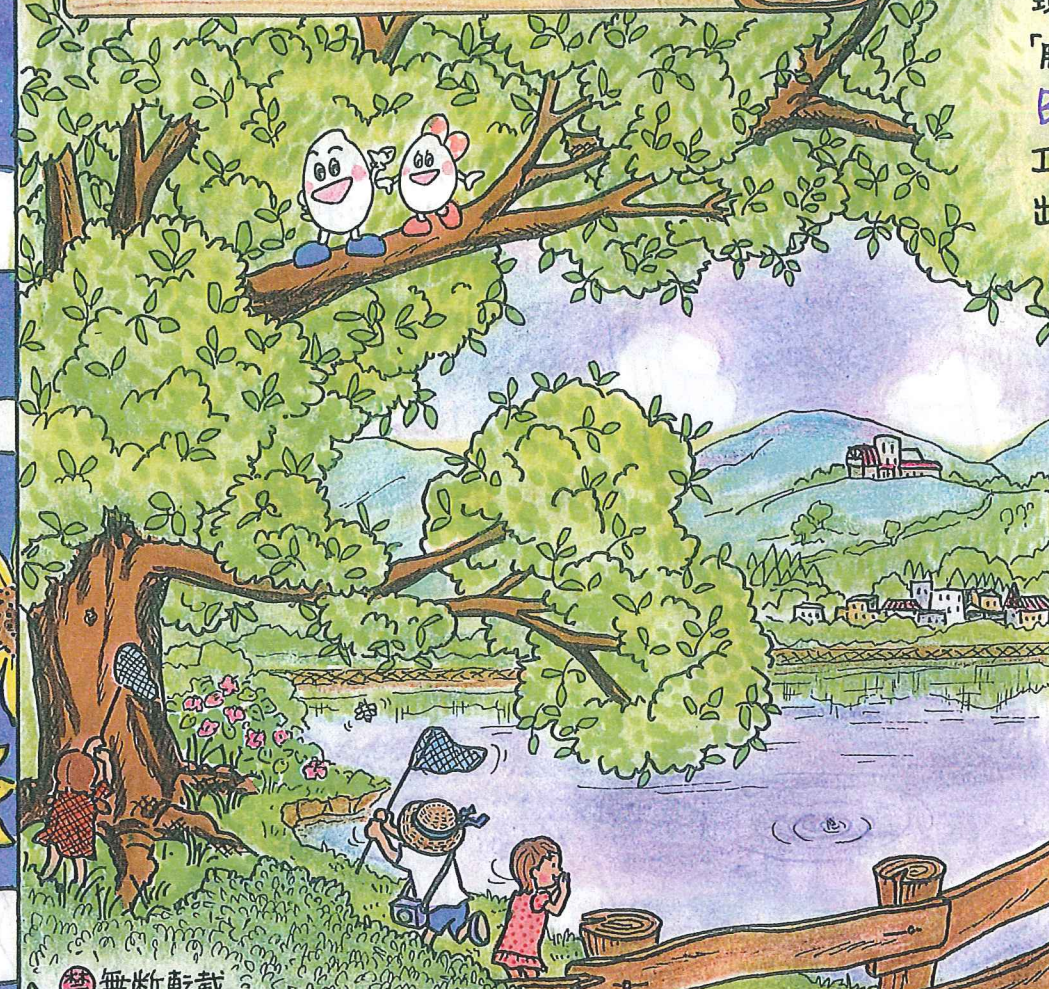
皆さんも夏バテしないように
「ごはん」はしっかり食べてください
ね! お酢は体に
いいですよ!! (担当、りり水)

おにぎり通信

NO.29

BG米

とぎ汁を出さない BG米 は
環境にやさしい無洗米!
「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る
BG精米製法は安全・安心!
工場内からは一切とぎ汁を
出すことはありません。



暑い夏、いかが
お過ごしでしょうか
夏バテされてませんか?
お気を付け下さいませ。
鹿児島パルライス一同

鹿児島パルライス株式会社 〒891-0122 鹿児島市南栄3丁目17-1
TEL (099) 268-1234 FAX (099) 268-1238

2007

8月

〈葉月〉
はづき

二十四節気

- 立秋…7日ごろ、初秋
の気配が現われてくる
- 処暑…23日ごろ、
激しい暑さも峠を越し
て後退しはじめる。

夏の工夫!

冷しソーメンにもう一品

残り野菜の
お手軽かきあげ



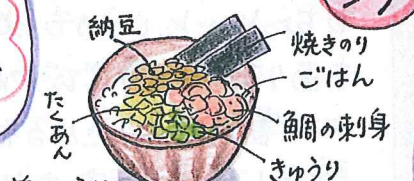
● 冷しソーメンには かき揚げが
よく合います。あっという間に出来
るので意外と夏向き。ねぎ、枝豆、
みょうが、玉ねぎなど、残り野菜
をジャツと洗って水気が付いた
ままボウルに入れて、小麦粉を
サクッと合わせ、揚げるといい!!



かき揚げは、
おそうめんのつゆ
と一緒にいただ
きます。

夏メニュー 和風ビビンバ

火を使わない夏向きクッキング



● きゅうり、たくあん、鯛の刺身を
小さな角切りにして、納豆、焼のり
と、いっしょにアツアツごはん混ぜ
てでき上がり! 究極の夏向き
簡単クッキング、和風ビビンバです!