

4月の給食だより

複十字病院 栄養科

《生野菜をおいしく食べるには》

簡単な料理なだけに、おいしく作るには、ちょっとしたコツが必要です。

レタスやキャベツなどの葉もののシャキッとした食感、かんだときのサクサクとした感じが大切です。



ポイント1

野菜の鮮度。新鮮なものほど、1つ1つの細胞の中に水分がはちきれんばかりに含まれているので、サクッとした歯触りになります。

ポイント2

温度。野菜の細胞膜にはペクチンという食物繊維が多く含まれ、高温で柔らかく、低温になるにつれて硬くなるという性質があります。

野菜を冷やすことによってペクチンが硬くなり、歯切れがよくなるのです。

【おいしく食べるコツ】

●作り置きはよくない

水分が流出し、食感が悪くなる
空気に触れることで、栄養価も落ちる
野菜の汁が混ざり、味が悪くなる

●材料は冷やす

歯触りがよくなる

●新鮮な材料を使う

水分が多いため、食感がよい、栄養価も高い



★さらに栄養価を高めるために・・・

サラダに使うのは淡色野菜が多いため、緑黄色野菜、根菜をとり入れる
ビタミン、食物繊維が豊富になる

参考：料理の科学 ナツメ社

めざましスイッチ 朝ごはん



朝ごはんは1日の始まり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます