



おいしいごはんを健康に!

10月10日は「目の愛護デー」です。健康な目を守るために、ビタミンAを多く含む食事を心がけましょう。

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。目の乾燥を防いだり暗い所で目がなれるのも、ビタミンAが大きく関わっています。

不足すると、暗がりがよく見えなくなる夜盲症や、涙が出ない、目が乾燥するなどの症状が起きます。

ビタミンAを豊富に含む食品として、にんじんや卵、ほうれん草や乳製品などがあります。また、油を使って料理すると、より吸収されやすくなります。



人参とほうれん草の彩り卵炒め

材料 (4人分)

作り方

- 人参.....一本
ほうれん草...600g
玉ねぎ...1/2個
卵.....二個
ハム.....4枚
油.....大さじ2
おろしにんにく...少々
塩こしょう...適量
ケチャップ...適量

- 1. ほうれん草はよく洗い、一口大に切って水切りをします。人参とハムは細切りにし、玉ねぎは薄くし切りにします。
2. フライパンで油を熱し、にんにくを入れます。ほうれん草の根元と、その他の具材を炒めます。
3. 玉ねぎがうっすら白くなったら、残りのほうれん草も入れます。
4. ほうれん草がしんなりしてきたら塩こしょうを振り入れ、全体に火が通ったら溶き卵をまんべんなくまわし入れ、蓋をします。
5. 溶き卵が固まれば完成です。お好みでケチャップやチーズなどをかけてもおいしいですよ。

Table with 4 columns: Day, Day of Week, Menu Name, and Snack. It lists daily meals and snacks for the month of October, including items like chicken rice, bento, and various soups.

お月見パーティー

